PRT

S410™/S210™

MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDIACA

MANUAL DO USUÁRIO

POLAR®

Monitor de frequência cardíaca guia rápido

Sinal/Luz

Parar
- Sai do modo de exibição.
- Retorna à exibição da Hora.

Para cima
- Move para o próximo modo.
- Aumenta o valor selecionado.

Para baixo
- Retorna ao modo anterior.
- Diminui o valor selecionado.

OK
- Inicia a medição da freqüência cardíaca.
- Bloqueia sua seleção.

Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca (BasicUse)

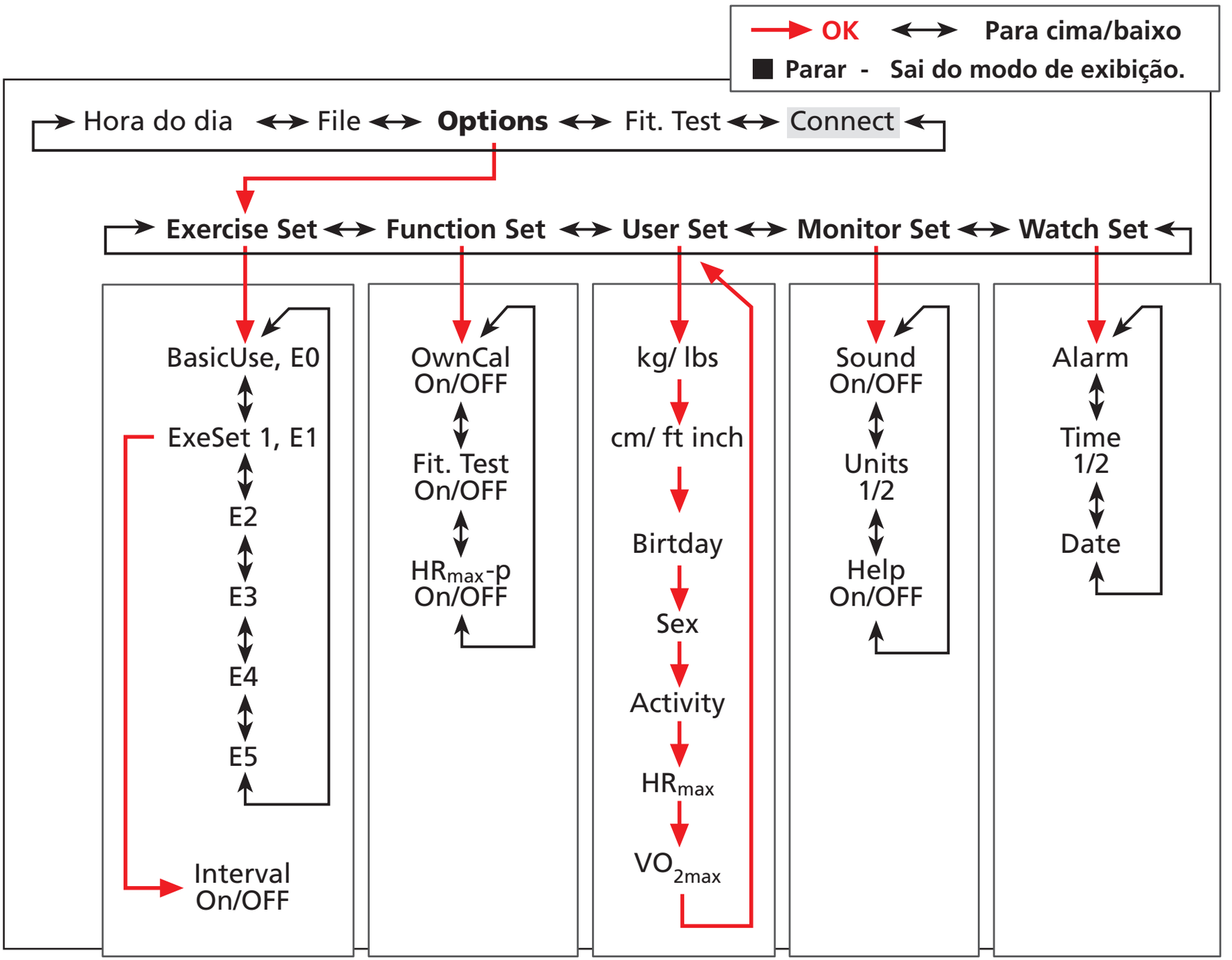
1. Coloque o transmissor em seu torax e umedeça seus eletrodos. Use o receptor de pulso como usaria um relógio comum.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. O cronômetro é inicializado e começará a gravar o exercício. Sua freqüência cardíaca aparecerá, no máximo, em 15 segundos.

Como parar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Pressione o botão Parar. O cronômetro e outros cálculos serão interrompidos. A medição da freqüência cardíaca continuará, embora ao dados do exercício não sejam mais registrados.
2. Pressione novamente o botão Parar. O receptor mostrará novamente a exibição da Hora do dia.

Mapa de uso

O modo de Ligação, que só existe no S410, está marcado com um fundo cinzento.



Caro Proprietàrio

Parabéns por adquirir o Monitor de Freqüência Cardíaca Polar! Estamos orgulhosos em poder auxiliá-lo a alcançar seus objetivos quanto ao desempenho físico e objetivos pessoais. Se desejar obter ainda mais de seu novo Monitor de Freqüência Cardíaca Polar durante o treinamento, consulte www.polar.fi para obter as melhores dicas do produto e de treinamento pessoal (Polar Personal Trainer).

O monitor de freqüência cardíaca Polar oferece a você várias possibilidades de personalização das sessões de exercícios, a fim de que se ajustem às suas necessidades pessoais.

Por exemplo, utilize a função Interval Trainer™ para conduzi-lo por uma sessão completa de treinamento com intervalo. Você pode escolher também as funções que melhor se adaptam a você: Cálculo pessoal de calorias, temporizadores, cálculo de recuperação, etc. Após o treinamento, poderá rever seu arquivo de exercícios. Monitore seu nível físico e quaisquer alterações a longo prazo, executando o Polar Fitness Test™ de forma fácil e rápida.

Leia este manual atentamente para se familiarizar com o monitor de freqüência cardíaca Polar. Aqui você pode encontrar as informações necessárias para usar e manter seu equipamento. O roteiro de funções na capa é um guia rápido dos recursos versáteis do monitor de freqüência cardiaca Polar; por gentileza retire-o.

Recorra ao glossário para consultar os termos especiais, os símbolos do monitor e as explicações do texto. O índice alfabético o auxiliará a encontrar rapidamente as respostas para quaisquer dúvidas que possa encontrar durante o uso do monitor de freqüência cardiaca Polar.

Obrigado por escolher o Polar!

CONTEÚDO

Este manual contém informações para usuários dos Monitores de Freqüência Cardíaca Polar S410 e Polar S210. As informações específicas do S410 são identificadas pelo plano de fundo cinza.

A. Introdução 5
Partes do Monitor de Freqüência Cardíaca 5
Botões e suas funções 6
Iniciação fácil 8
Como preparar o receptor de pulso 8
Como usar o transmissor 9
Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca 9
Como parar a medição de sua freqüência cardíaca 10
Após o exercício 10
Modos e suas funções 11

B. Como inserir as definições 16
Definições de informações do usuário ... 18
Definições de exercício 21
Selecionando o tipo de exercício 21
Definindo os conjuntos de exercícios 22
Definindo temporizadores 24
Definindo limites de FC 24
Ativando/desativando os limites de FC 24
Definindo o tipo de intervalos 25
Definindo a quantidade de intervalos e recuperações 26
Definindo o cálculo de recuperação 26
Denominando os conjuntos de exercícios 27
Ativando/desativando funções 28
Ativando/desativando contador pessoal de calorias 28
Ativando/desativando fitness test ... 29
Ativando/desativando freqüência cardíaca máxima prevista 29
Definições do monitor 30
Ativando/desativando o som da atividade/botão 30
Selecionando unidades de medição 30
Ativando/desativando o auxílio 31
Definições do relógio 32
Definindo alarme 32
Definindo hora do dia 32
Definindo data 33
Definindo dicas 34

Selecionando a hora 1 ou hora 2 34
Atalho para ciclo de definiçao do relógio 34
Alternar unidades de medida 34
Permuta entre data e identificação do usuário 34

C. Exercício 35
Modo Medição da Freqüência Cardíaca 35
Modo Registro do Exercício 37
Ativando/desativando o alarme da zona alvo de freqüência cardíaca 37
Alternando os limites da FC 38
Iluminando o monitor 38
Armazenando o tempo de volta e o tempo fracionado 39
Fazendo uma pausa no exercício 39
Alternando as informações de exercício exibidas 40
Redefinindo o cronômetro para zero 41
Iniciando um conjunto de exercícios ... 42
Exercitando com o conjunto de treinamento com intervalo 42
Fase de aquecimento 43
Fase de intervalo 44
Fase de desaquecimento 46
Interrompendo um exercício de treinamento com intervalo 47
Exercitando com o exercício BasicSet .. 47
Iniciando os temporizadores 47
Iniciando o cálculo de recuperação ... 48
Interrompendo o exercício 48
Dicas durante o exercício 49
Verificando os limites da FC 49
Alternando o tipo de exercício 49
Reiniciando cálculo de recuperação ou de intervalo 49
Interrompendo o cálculo de recuperação ou de intervalo 49
Interrompendo uma fase de exercício de treinamento com intervalo 49

D. Como recuperar as informações sobre o treinamento 50
Tempo de exercício 53
Informações sobre recuperação do BasicSet 53
Limites da FC 53
Tempo de exercício dentro, acima e abaixo das zonas 54
Consumo de calorias 54
Contagem de calorias cumulativas 54
Contagem de tempo de exercício cumulativo 54
Informações sobre o treinamento com intervalo 55
Informações sobre a volta 57
Redefinindo suas contagens cumulativas para zero 58

E. Conexão com o computador 59
Fazendo download de dados de treinamento para um computador com o software Polar Precision Performance 60
Fazendo upload das definições a partir do computador com o software Polar Precision Performance 61

F. Polar Fitness Test 63
OwnIndex 63
Freqüência cardíaca máxima prevista .. 65
Definições do teste físico 66
Realizando o teste 66
Atualização do OwnIndex e do HR_{max} -p .. 68
Resultado do teste físico 69

G. Cuidados e manutenção 71

H. Precauções 73

I. Perguntas mais freqüentes 77

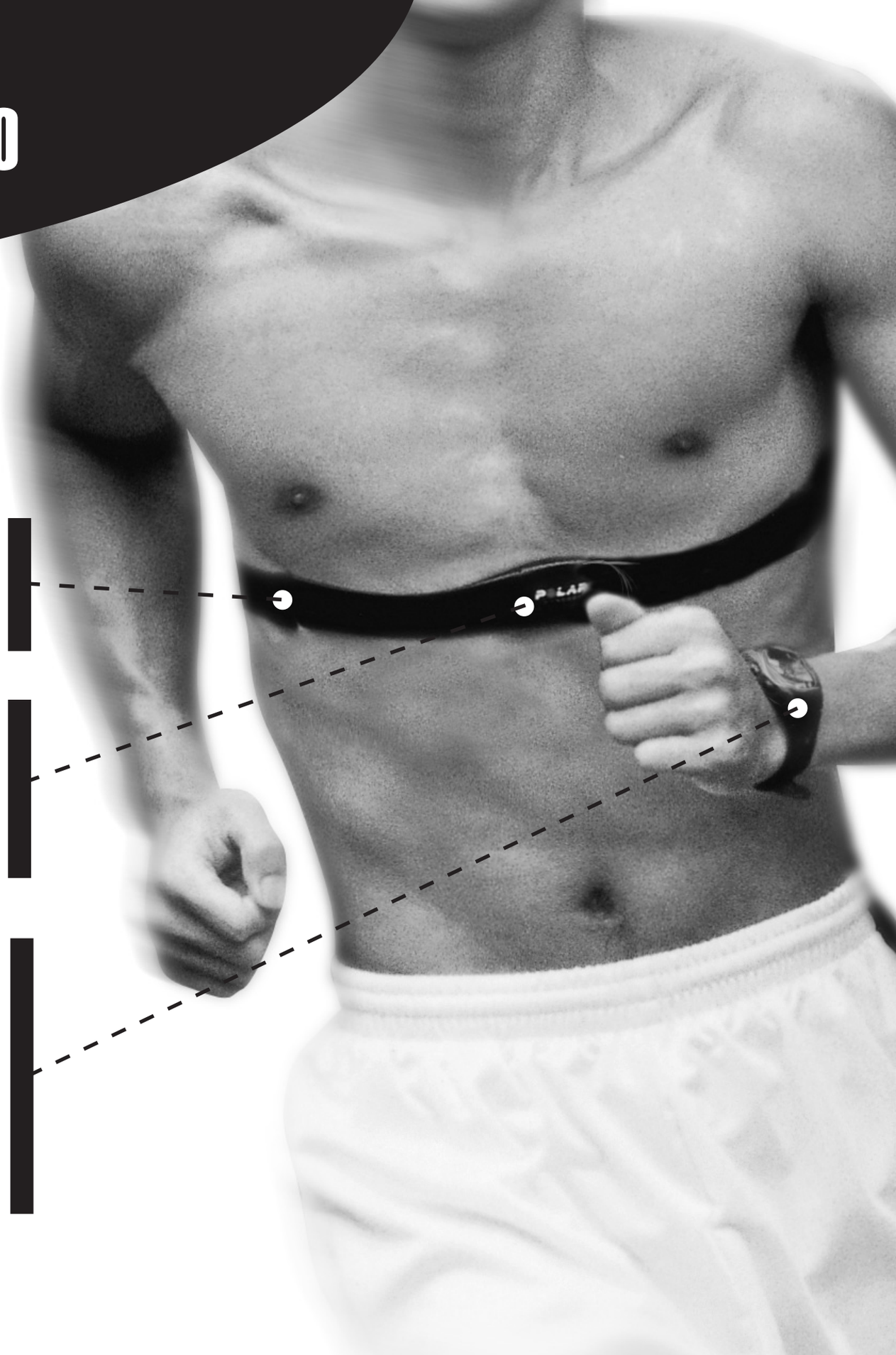
J. Especificações técnicas 81

K. Garantia limitada internacional Polar 84

L. Isenção 85

M. Glossário do Polar 86
Símbolos do monitor 88
Textos do monitor 89
Índicé 92

A. INTRODUÇÃO



Partes do Monitor de Freqüência Cardíaca e suas funções

A tira elástica mantém o transmissor na posição correta de maneira confortável, porém com firmeza.

O transmissor detecta sua freqüência cardíaca e a transmite para o receptor de pulso.

O receptor de pulso exibe sua freqüência cardíaca e outros dados durante o exercício. Digite suas definições pessoais no receptor e analise os arquivos de exercício após ter terminado.

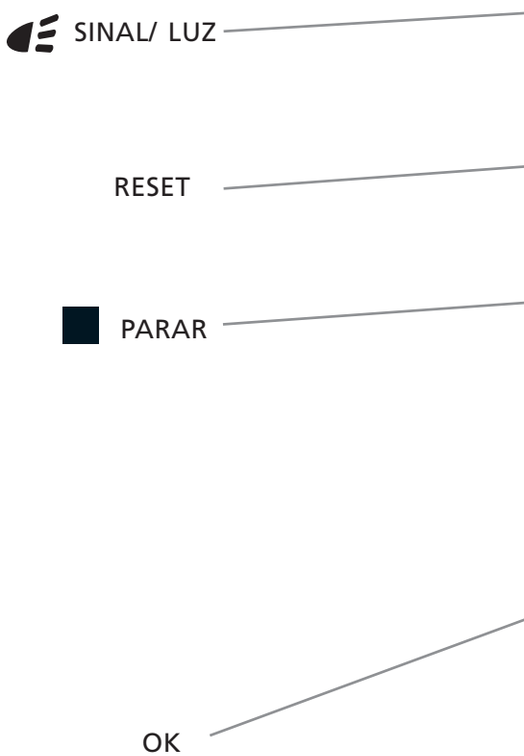
Botões e suas funções

Sinal/ Luz Ativa ou desativa o sinal sonoro. Ativa a luz de fundo.

Reinicializar Reinicializa o monitor de freqüência cardíaca.

Parar Para a medição da freqüência cardíaca. Sai do modo de exibição e retorna ao nível do modo anterior. Retorna à exibição da Hora do dia a partir de qualquer modo.

OK Inicia a medição da freqüência cardíaca (start). Digita o modo exibido mostrado no nível inferior (start). Confirma sua seleção (ok). Grava informações sobre a volta (lap). O texto de Auxílio (start, ok ou lap) que aparece na exibição acima do botão indica sua utilização.



Para cima Move para o próximo modo. Aumenta o valor selecionado.

Para baixo Retorna ao modo anterior. Diminui o valor selecionado.

Dicas úteis

- O pressionamento breve de um botão (aproximadamente 1 segundo) produzirá efeitos diferentes do que manter um botão pressionado por um período de tempo mais longo (aproximadamente de 2 a 5 segundos). Se você pressionar o botão por um período de tempo mais longo, poderá utilizar os atalhos.
- Os botões são levemente mais firmes em comparação com os de relógio comum para evitar que sejam pressionados acidentalmente.
- Você sempre poderá retornar à exibição Hora do dia a partir de Definições de Opções ou dos ciclos de recuperação de arquivo pressionando e mantendo pressionado o botão Parar.
- Consulte o glossário para conhecer os símbolos do monitor e de interpretação do texto.

Como preparar o receptor de pulso

1. Uma vez que o monitor está em branco quando o receptor deixa a fábrica, será necessário ativar o receptor de pulso pressionando duas vezes o botão OK, após o qual aparecerá a exibição Hora do dia. Este é um procedimento único; após ter ativado seu receptor não poderá mais desativá-lo.
2. Você pode iniciar imediatamente a medição de sua freqüência cardíaca utilizando as definições padrão. Entretanto, as definições a seguir são as que devem ser alteradas o mais breve possível: Hora do dia (consulte a seção Definindo o relógio) e definições pessoais do usuário (consulte a seção Definições de informações do usuário).
3. O monitor de freqüência cardíaca possui várias funções que podem ser utilizadas de acordo com as suas necessidades pessoais de treinamento. Para obter mais informações, consulte a seção Modos e suas funções.
4. Use o receptor de pulso como usaria um relógio comum. Se for andar de bicicleta, recomendamos anexar o receptor de pulso a um Polar Bike Mount™.

Como usar o transmissor

1. Anexe o transmissor à tira elástica.
2. Ajuste o comprimento da tira de forma que fique confortável. Passe a tira ao redor de seu peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda-a.
3. Levante o transmissor de seu peito e **umedeça as áreas de eletrodo chanfradas** na parte posterior.
4. Verifique se as áreas úmidas de eletrodo estão posicionadas com firmeza em contato com a pele e o logotipo Polar está em uma posição vertical e central.

Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Comece com a exibição que mostra a hora do dia.
2. Mantenha o receptor de pulso a 1 metro/ 3 pés de distância de seu transmissor.
3. Verifique se você não está perto de outras pessoas que possuam monitor de freqüência cardíaca, linhas de força de alta voltagem, televisão, telefones portáteis e outras fontes de distúrbios eletromagnéticos.

4. Pressione o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. Um símbolo de coração começará a piscar e sua freqüência cardíaca (batimentos por minuto) aparecerá, no máximo, em 15 segundos.
5. Pressione OK novamente. O cronômetro começará a execução e você poderá iniciar o exercício. Os dados do exercício serão armazenados em um arquivo somente se o cronômetro tiver sido ativado. Toda vez que você grava um novo exercício, o arquivo anterior que contem todas as informações do ultimo exercício é transformado em um arquivo resumido.

Como parar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Pressione o botão Parar. O cronômetro e outros cálculos serão interrompidos. A medição da freqüência cardíaca continuará, embora ao dados do exercício não sejam mais registrados.
2. Pressione novamente o botão Parar. A medição da freqüência cardíaca irá parar. O receptor mostrará novamente a exibição da Hora do dia.

Após o exercício

1. Cuidadosamente lave o transmissor com uma solução de sabão neutro e água.
2. Enxágüe-o com água.
3. Seque o transmissor cuidadosamente com uma toalha macia.
4. Coloque o transmissor em um local limpo e seco. A sujeira danifica a elasticidade e o funcionamento do transmissor. Suor e umidade podem umedecer os eletrodos e manter o transmissor ativado, o que reduz o tempo de vida da bateria.

Modos e suas funções

Os modelos Polar S410/S210 possuem os seguintes modos principais: Hora do dia, Exercício, Arquivo, Opções e Teste físico.
Além disso, o Polar S410 tem o modo de conexão.

1. HORA DO DIA

Você pode usar o monitor de freqüência cardíaca Polar como um relógio comum, que mostra a data e o dia da semana, apresentando também uma função de alarme. Também é possível alterar entre fusos horários de dois países diferentes.

2. EXERCÍCIO (FILE)

No modo Exercício, você mede sua freqüência cardíaca, registra e armazena as informações sobre o exercício no modo Arquivo. É possível predefinir até cinco conjuntos de exercícios para atender as suas necessidades pessoais. Ao iniciar o exercício, basta selecionar um dos conjuntos salvos. Ou é possível selecionar o BasicUse (medição da freqüência cardíaca sem limites de FC, temporizadores ou outras funções de guia de exercícios).

A. Durante o BasicUse, você pode salvar 99 tempos de volta e tempos fracionados com freqüências cardíacas atuais, máximas e médias para cada volta. Pode também configurar o monitor para exibir as seguintes informações:

- sua freqüência cardíaca atual, freqüência cardíaca média ou uma leitura da freqüência cardíaca máxima em porcentagens
- tempo de exercício atual (cronômetro)
- hora do dia
- tempo de volta e tempo fracionado atual, bem como o número de voltas
- contagem de calorias de sua sessão de exercícios

B. BasicSet livremente programável automaticamente o guiará pela sessão de exercício com o auxílio das seguintes funções:

- três limites ajustáveis da FC alvo
- três temporizadores ajustáveis que se alternam
- cálculo de recuperação baseado na freqüência cardíaca ou no tempo

C. Interval Trainer livremente programável automaticamente o guiará pela sessão de treinamento com intervalo com o auxílio das seguintes fases de exercícios predefinidos:

- aquecimento com uma zona alvo de freqüências cardíaca e um temporizador de contagem decrescente
- até 30 intervalos com uma zona alvo de freqüência cardíaca. Após cada intervalo você terá uma opção de cálculo de recuperação
- desaquecimento com uma zona alvo e um temporizador de contagem decrescente

3. ARQUIVO (FILE)

Seu receptor armazena as últimas informações do exercício em um **arquivo completo:**

- a hora e a data do início do exercício
- tempo total do exercício
- leituras da freqüência cardíaca média e máxima para a sessão de exercícios
- o valor de recuperação (somente BasicSet)
- seus limites da FC usados durante o exercício
- o tempo gasto acima, dentro e abaixo das zonas alvo durante o exercício
- consumo pessoal de calorias
- seu consumo cumulativo de calorias
- seu tempo de exercício cumulativo
- informações de treinamento com intervalo: fases de aquecimento, intervalo e desaquecimento
- informações da volta: melhor tempo de volta, tempos de volta e fracionados; e freqüência cardíaca média, máxima e atual para cada volta

Além do arquivo completo, as cinco sessões de exercícios anteriores serão salvas em cinco **arquivos resumidos.** Estes registram:

- a data e hora de início do exercício
- o tempo total do exercício
- as leituras de freqüência cardíaca máxima e média para a sessão de exercícios

4. OPÇÕES (OPTIONS)

No modo Opções, podem ser digitadas as seguintes definições:

Definições de exercício: você pode selecionar o BasicUse sem nenhuma definição ou 5 conjuntos de Exercício livremente programáveis

Definições de funções: contador pessoal de calorias ativando/desativando, fitness test ativando/desativando, freqüência cardíaca máxima prevista ativando/desativando

Informações específicas do usuário: peso, altura, data de nascimento, sexo, nível de atividade, freqüência cardíaca máxima e capitação máxima de oxigênio

Definições do monitor: ativando/desativando do som da atividade/botão, unidades de medição, ativando/desativando do Auxílio

Definições do relógio: alarme, hora do dia e data

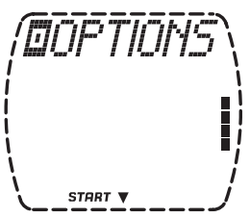
5. TESTE FÍSICO (FIT. TEST)
Neste modo é possível:

- executar o Polar Fitness Test
- recuperar os últimos resultados do teste; valores OwnIndex e HR_{max}-p
- atualizar as informações do usuário para que reflitam os valores OwnIndex e HR_{max} -p mais recentes

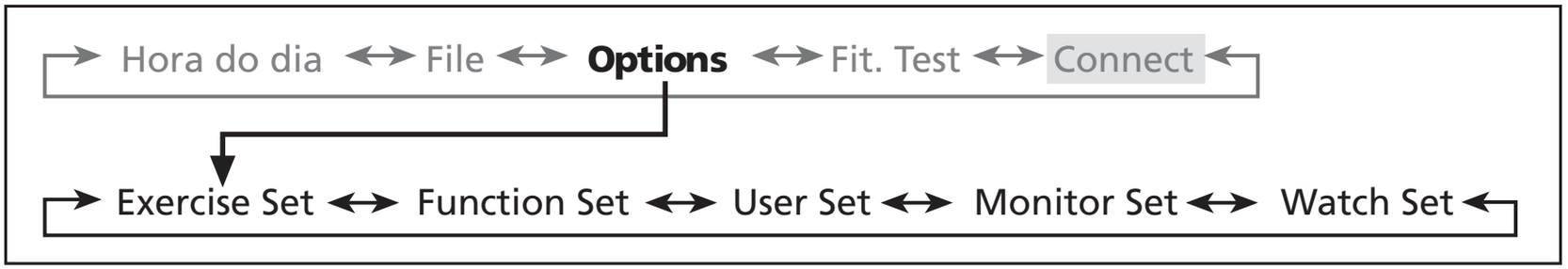
6. CONEXÃO (CONNECT)
No Polar S410 você encontra o modo Connection, usado para comunicação entre o receptor de pulso e o computador. Neste modo é possível:

- fazer upload das definições do receptor a partir do seu computador com o software Polar Precision Performance versão 4 ou superior
- fazer download das informações do exercício registrado para seu computador para obter análise detalhada com o software Polar Precision Performance versão 4 ou superior

B. COMO INSERIR AS DEFINIÇÕES



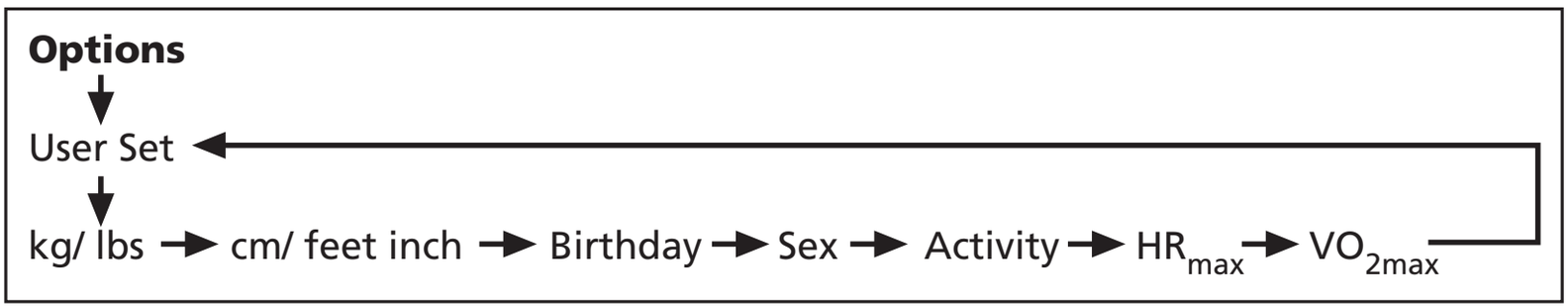
Esta seção descreve como inserir manualmente as definições pressionando os botões do receptor. Consulte o capítulo "Conexão com o computador".



1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para inserir o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que o modo Definição desejado seja exibido.
4. Pressione OK para selecionar as definições desejadas.

- Avance ou retroceda utilizando os botões para cima e para baixo.
- Pressione OK para iniciar o ajuste do valor.
- Pressione para cima ou para baixo para ajustar o valor.
- Pressione OK para bloquear sua seleção.
- Retroceda ao nível de definição anterior pressionando o botão Parar.
- Para retornar à exibição Hora do dia, sempre que estiver nas definições Opções: Pressione e mantenha pressionado o botão Parar.
- Os dígitos serão executados mais rápidos se você pressionar e mantiver pressionados os botões para cima e para baixo conforme ajusta o valor. Libere o botão quando se aproximar do valor desejado.
- No monitor cada função é apresentada por um texto abreviado. Um bloco intermitente no lado direito da tela indicará o quão distante você está no modo Definição.

Definições de informações do usuário



No ciclo Definição do Usuário somente é possível avançar pressionando OK.

Unidades de medição dependem das definições em Opções/ Definição do Monitor/ Unidade 1 ou Unidade 2.

	Unidades 1	**Unidades 2**
Peso	kg	lbs
Altura	cm	pé/ polegada
Definição data de nasc.	dia - mês - ano	mês - dia - ano

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para inserir o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido USER SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições de informações do usuário.

Peso (kg ou lbs)

5. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu peso. Pressione OK.

Altura (cm ou pé/ polegada)

6. Pressione para cima ou para baixo para ajustar sua altura. Pressione OK.

Data de nascimento (Birthday)

7. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu dia de nascimento. Pressione OK.
8. O mês aparece. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o mês de nascimento. Pressione OK.
9. O ano aparece. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o ano de nascimento. Pressione OK.

Unidades 2: a definição é Mês - Dia - Ano

Sexo (Sex)

10. Pressione para cima ou para baixo para selecionar seu sexo. Pressione OK.

Nível de atividade (Activity)

11. Pressione para cima ou para baixo para selecionar seu nível de atividade para o Polar Fitness Test. Pressione OK.

Avalie seu nível de atividade física a longo prazo. Não altere a descrição de seu nível de atividade se seus hábitos regulares de exercícios foram alterados durante os últimos seis meses.

Baixo (Lo)	Você não participa regularmente de esporte recreativo programado ou atividades físicas pesadas. Por exemplo, caminha apenas por prazer ou faz exercícios ocasionalmente, o suficiente para causar respiração pesada ou transpiração.
Mèdio (Middle)	Você participa regularmente de esportes recreativos. Por exemplo, corre de 5 a 10 km por semana ou gasta de 1/2 hora a 2 horas por semana em atividades físicas comparáveis ou seu trabalho requer uma atividade física modesta.
Alto (High)	Você participa regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, de atividades físicas intensas. Por exemplo, corre de 10 a 20 km por semana ou gasta de 2 a 3 horas por semana em atividades físicas comparáveis.

Superior (Top) Você participa regularmente de atividades físicas intensas, pelo menos 5 vezes por semana. Por exemplo, você se exercita para melhorar o desempenho com objetivos competitivos.

Valor de freqüência cardíaca máxima (HR_{max})

12. Seu valor de freqüência cardíaca máxima prevista por idade é exibido como uma definição padrão ao definir este valor pela primeira vez. **Se você souber o seu valor exato de freqüência cardíaca máxima atual testado clinicamente,** defina o valor pressionando para cima ou para baixo.
13. Pressione OK.

Se não souber este valor, atualize-o no modo Fitness Test após ter executado o Polar Fitness Test.

Valor da captação máxima de oxigênio (VO_{2max})

14. O receptor de pulso sugere o valor 35 para as mulheres e 45 para os homens como sendo uma definição padrão ao definir este valor pela primeira vez. **Se você souber seu valor de captação atual máxima de oxigênio testado clinicamente,** defina o valor pressionando a seta para cima ou para baixo.
15. Pressione OK. A Definição do Usuário (USER SET) aparecerá.

Se não souber este valor, atualize-o no modo Fitness Test após ter executado o Polar Fitness Test.

Para continuar com suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definições de exercício

Ao iniciar a definição de suas preferências de exercícios, sua primeira escolha será selecionar se deseja definir seu conjunto de exercícios pessoal ou se exercitar com a opção BasicUse. Caso selecione começar estabelecendo o conjunto de exercícios, sua segunda escolha será se deseja selecionar o BasicSet ou uma Definição do Treinamento com Intervalo.

Selecionando o tipo de exercício

BasicUse (E0)
O BasicUse é um modo simples de se exercitar. Você não precisa fazer nenhuma definição antes de se exercitar com este modo Exercício. Durante o exercício, você pode ver na tela os seguintes valores opcionais:

- freqüência cardíaca atual ou freqüência cardíaca média do exercício
- cronômetro
- hora do dia
- tempos de volta e fracionado

Além disso, você pode acompanhar calorias de sua sessão de exercícios e porcentagem de sua freqüência cardíaca máxima, se você definiu todas as informações do usuário e ativou as funções.

Conjunto de exercícios (E1-E5)
Enquanto se exercita com este modo, você pode ver os mesmos valores opcionais do modo BasicUse. Além disso, o conjunto de exercícios conduzirá você através de seus exercícios de acordo com as definições feitas. Os conjuntos de exercícios também podem ser denominados, por exemplo, depois de seu tipo de exercício.

Você pode definir as seguintes funções de guia de exercícios:

- 3 limites da FC
- 3 temporizadores de contagem decrescente
- função de intervalo
- cálculo de recuperação

Definindo os conjuntos de exercícios

Predefina conjuntos de exercícios para cinco conjuntos de exercícios; ao iniciar o exercício basta selecionar um destes conjuntos.

Conjunto de Treinamento com Intervalo

Se você escolher ativar o intervalo, poderá definir 3 fases de exercícios diferentes para cada exercício definido na seguinte ordem:

Fase de aquecimento

- temporizador cont. decr 1 Ativar/Desat.
- limites da FC 1 Ativar/Desat.

Fase de intervalo

- tipo de cálculo de intervalo: manual, intervalo baseado na tempo ou freqüência cardíaca
- número de fases de intervalo repetidas
- limites da FC 2 Ativar/Desat.
- cálculo de recuperação baseado na freqüência cardíaca ou tempo Ativar/Desat.

Fase de desaquecimento

- temporizador de contagem descrescente 3 Ativar/Desat.
- limites da FC 3 Ativar/Desat.

Se você definir os temporizadores de contagem decrescente da fase como desativados, terá que parar a fase manualmente.

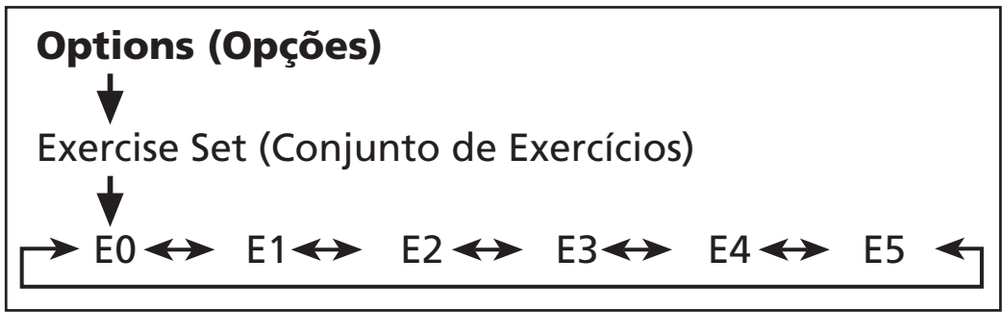
BasicSet

Se você escolher o intervalo como desativado, poderá definir as seguintes funções em seu exercício:

- temporizador 1 Ativar/Desat.
- temporizador 2 Ativar/Desat.
- temporizador 3 Ativar/Desat.
- limites da FC 1 Ativar/Desat.
- limites da FC 2 Ativar/Desat.
- limites da FC 3 Ativar/Desat.
- cálculo de recuperação Ativar/Desat.

! Você deve selecionar a ativação dos temporizadores seqüencialmente. Por exemplo, você não pode definir a ativação do temporizador 2 se o temporizador 1 estiver desativado.

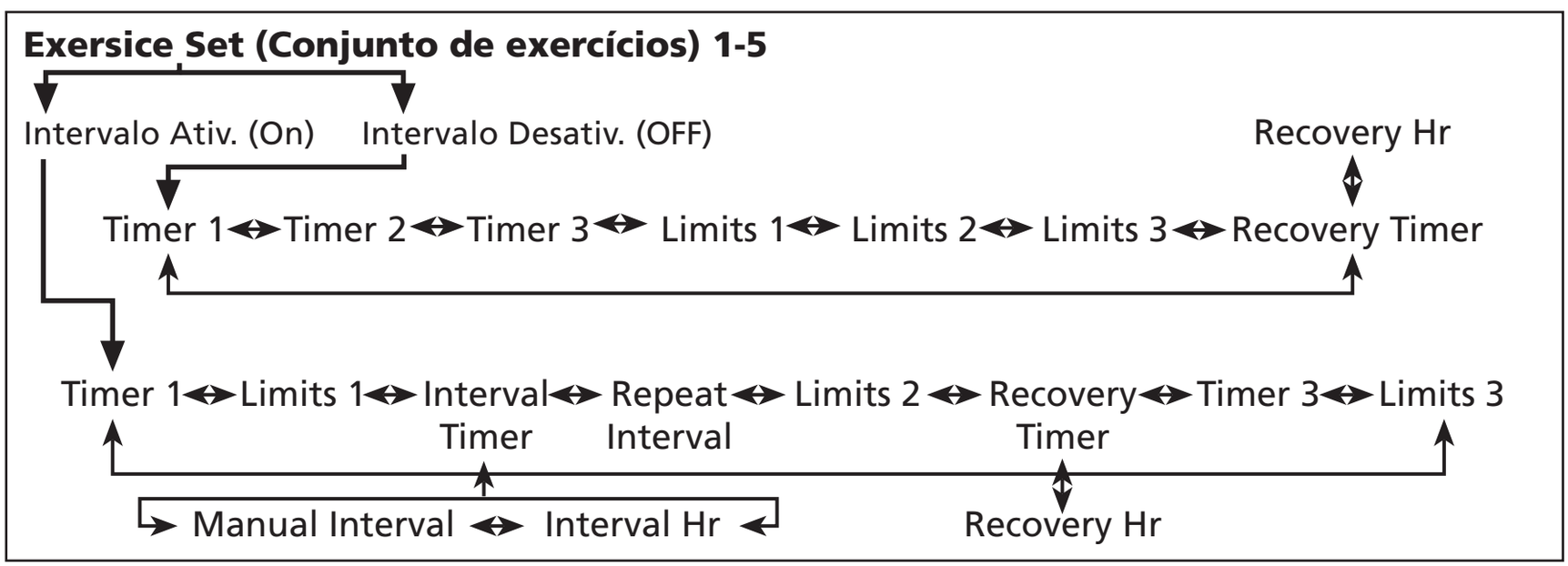
1. Na exibição Hora do dia pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para digitar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.



3. Pressione OK para iniciar as definições do exercício. Será exibido BasicUse E0 ou conjunto de exercícios E1 - E5.
4. Pressione para cima ou para baixo até que o tipo de exercício desejado seja exibido. Pressione OK.

Se você escolher BasicUse (E0): para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar e desconsidere o restante das definições do exercício. Se você escolher a conjunto de exercícios (E1-E5), Interval On/OFF será exibido.

5. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar a função de intervalo. Pressione OK. Timer 1 será exibido.



Definindo temporizadores

Se você for iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que o temporizador desejado seja exibido. Pressione OK para iniciar a definição do temporizador.
7. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar o temporizador. Pressione OK. Temporizador desativado: Pule as etapas 8 e 9.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
9. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK.

Definindo limites de FC

Se você for iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que Limits desejado seja exibido.
7. Pressione OK para entrar no ajuste de limites.
8. Aparecerá Limite Alto (Lim High). Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu limite superior. Pressione OK.
9. Aparecerá Limite Baixo (Lim Low). Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu limite inferior. Pressione OK.

Ativando/desativando os limites de FC

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que Limits desejado seja exibido.
7. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz para ativar ou desativar os limites. Libere.

Definindo o tipo de intervalos
Você pode selecionar 3 tipos opcionais de intervalos:

A. Intervalo baseado em tempo	Encerra seu intervalo quando tiver usado o tempo selecionado.
B. Intervalo baseado em freqüência cardíaca	Encerra seu intervalo assim que você atingir a freqüência cardíaca selecionada.
	! Quando selecionar o intervalo baseado em frequência cardíaca, o cálculo de recuperação deverá estar ativado.
C. Intervalo manual	Permite que você encerre a sessão de treinamento com intervalo pressionando e mantendo OK.

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Interval TIMER/ Hr/ MANUAL. Pressione OK para iniciar a definição do tipo de intervalo. TIMER/ Hr/ MANUAL estará piscando.
7. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o tipo de intervalo que será utilizado para encerrar o intervalo. Pressione OK. Se escolher intervalo manual desconsidere as etapas 8 e 9.

A. Intervalo baseado em tempo Ou

8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
9. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK.
   Aparecerá Interval TIMER.

B. Intervalo baseado em freqüência cardíaca

8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar a freqüência cardíaca que encerrará seu intervalo. Pressione OK.
   Aparecerá Interval Hr.

Definindo a quantidade de intervalos e recuperações (Repeat)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

Podem ser definidos até 30 intervalos e recuperados (se definido como ativado) em fase de intervalo.

6. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Repeat.
7. Pressione OK para iniciar a definição do número.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o número. Pressione OK.

Ou

Caso você não saiba com antecedência o número precisa de intervalos e recuperações desejados, selecione intervalos contínuos. Os intervalos continuarão até que você pare manualmente o exercício ou até que sejam efetuados 30 intervalos.

8. Pressione para baixo até que apareça Cont e o símbolo . Pressione OK.

Definindo o cálculo de recuperação

A. Recuperação baseado em tempo	Conclui o seu cálculo quando o tempo selecionado estiver encerrado.
Ou	
B. Recuperação baseado em freqüência cardíaca	Conclui o seu cálculo assim que for atingida a freqüência cardíaca selecionada.

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Recovery TIMER/ Hr.
7. Pressione OK para iniciar a definição do cálculo de recuperação em ativado ou desativado. On/OFF está piscando.
8. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar o cálculo de recuperação. Pressione OK.
   Desativar: desconsidere as etapas de 9 a 11.
   Ativar: TIMER/ Hr está piscando.
9. Pressione para cima ou para baixo para selecionar temporizador de recuperação ou freqüência cardíaca. Pressione OK.

A. RecoTime é exibido.
10. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
11. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK. Aparecerá Recovery TIMER.

Ou

B. RecoHr é exibido.
10. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o valor. Pressione OK. Aparecerá Recovery Hr.

Para dar continuidade às definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

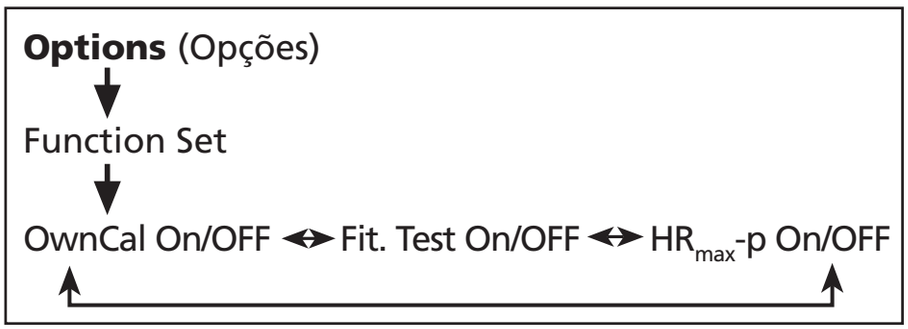
Denominando os conjuntos de exercícios

Se você pode nomear os exercícios com sete letras, números ou sinais de pontuação. Os dígitos disponíveis são: 0-9, espaço, A- Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para digitar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione OK. E0-E5 será exibido.
4. Pressione para cima ou para baixo até que o conjunto de exercícios desejado (E1 - E5) seja exibido.
5. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz. As letras ajustáveis estarão piscando.
6. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o sinal desejado. Pressione OK.
7. Repita a etapa anterior até que tenha escolhido as sete letras.

Para dar continuidade às definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Ativando/desativando funções



1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FUNCTION SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições da função. Será exibido OwnCal.

! Para definir as funções a seguir como ativadas, será necessário definir as informações do usuário. Se forem exibidos kg/lbs à medida que você inicia a definição da função como ativada, o receptor de pulso mostrará que você não definiu todas as informações do usuário.

Ativando/desativando contador pessoal de calorias (OwnCal)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione OK para iniciar a definição da função OwnCal. On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir OwnCal como ativado ou desativado. Pressione OK.

Para obter resultados mais precisos de OwnCal, atualize as definições de VO_{2max} e de HR_{max} com valores medidos clinicamente (se disponíveis). Caso não conheça os valores medidos clinicamente, execute o Polar Fitness Test e atualize as definições de OwnIndex e de HR_{max}-p no modo Fitness Test.

Ativando/desativando fitness test (Fit. Test)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Fit. Test.
6. Pressione OK para iniciar a definição do Fitness Test. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o Fitness Test como ativado ou desativado. Pressione OK.

Ativando/desativando freqüência cardíaca máxima prevista (HR_{max}-p)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

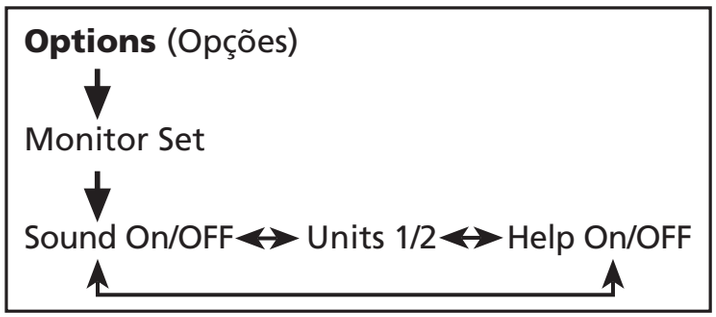
5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido HRmax-p.
6. Pressione OK para iniciar a definição de HR_{max}-p. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o HR_{max}-p como ativado ou desativado. Pressione OK.

HR_{max}-p poderá ser ativada somente se o Polar Fitness Test estiver ativado.

Para dar continuidade às suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definições do monitor

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido MONITOR SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições do monitor. Será exibido Sound.



Ativando/desativando o som da atividade/botão (Sound)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione OK para iniciar a definição do som. On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir o som como ativado ou desativado. Pressione OK.

O som da atividade/botão consiste em um som do botão, e nos modos de Medição e Exercício as seguintes atividades são anunciadas por meio de som: iniciar, parar e registro de voltas, início da fase, fim de fase de intervalo e fim de cálculo de recuperação. Não se trata dos alarmes de zona alvo de freqüência cardíaca, alarme de relógio ou alarme de teste físico.

Selecionando unidades de medição (Units)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Units.
6. Pressione OK para iniciar a definição das unidades. 1 ou 2 começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o Unidade desejada. Pressione OK.

As definições das unidades afetam as unidades nas definições de informações do usuário e a ordem das definições de data de nascimento.

Unidades 1: kg, cm, dia-mês-ano **Unidades 2:** lbs, pés, mês-dia-ano

Ativando/desativando o auxílio (Help)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

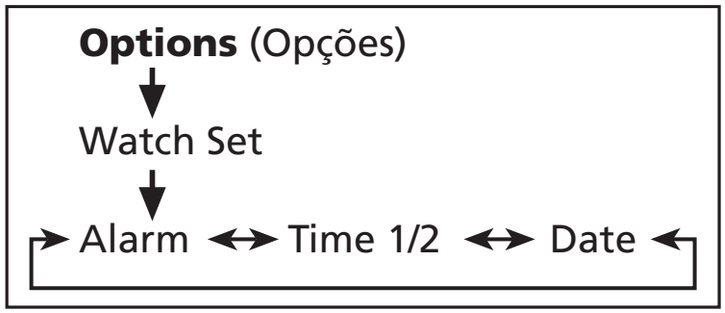
5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Help.
6. Pressione OK para iniciar a definição da função auxílio. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o auxílio como ativado ou desativado. Pressione OK.

Se você ativar o auxílio, as setas intermitentes o conduzirão aos botões corretos nos modos Opções e Arquivo. Durante o exercício, quando você estiver alterando as informações do meio da linha, poderá ver, por alguns segundos, o nome da função.

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definições do relógio

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido WATCH SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições do relógio. Será exibido ALARM.



Definindo alarme (ALARM)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione OK para iniciar as definições de alarme. •)) On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir o alarme como ativado ou desativado. Pressione OK. 24h: desconsidere a etapa 7.
7. 12h: AM/ PM começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar AM ou PM. Pressione OK.
8. As horas começam a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar as horas. Pressione OK.
9. Os minutos começam a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.

Desactivado: pule as etapas de 7 a 9.

Quando o alarme aparecer, ele emitirá um som por um minuto ou você poderá desativá-lo pressionando qualquer um dos cinco botões.

Definindo hora do dia (TIME)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido TIME1/ TIME2.
6. Pressione OK para iniciar a definição da Hora do dia.

7. A hora estará piscando. Pressione para cima ou para baixo para selecionar a hora 1 ou a hora 2. Pressione OK.
8. 12h/ 24h começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o modo de Hora: 12h ou 24h. Pressione OK. 24h: desconsidere a etapa 9.
9. AM/ PM começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar AM ou PM. Pressione OK.
10. As horas começarão a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar as horas. Pressione OK.
11. Os minutos começarão a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.

Definindo data (DATE)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

A data será exibida de maneira diferente, dependendo do modo em que foi definido o modo da Hora, ou seja, 12h ou 24h.

12h time: mês-dia-ano

24h time: dia-mês-ano

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido DATE.
6. Pressione OK para iniciar o ajuste da data.
7. Aparecerá Day. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o valor desejado. Pressione OK.
8. Aparecerá Month. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o valor desejado. Pressione OK.
9. Os dígitos do Ano começarão a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar ou ano. Pressione OK.

12h: A ordem é Mês - Dia - Ano

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do Dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definindo dicas

Selecionando a hora 1 ou hora 2
Na exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão para baixo. Será exibido, por alguns segundos, Time 1 ou Time 2 na linha superior. A hora exibida será utilizada em todas as funções do relógio e do alarme. Se você escolher a Hora 2 na exibição Hora do dia, nela será exibido 2.

Atalho para ciclo de definição do relógio
Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz por alguns segundos para entrar o ciclo de definição do relógio. Se desejar desconsiderar alguma etapa e ir definir diretamente uma função específica do relógio, pressione para cima ou para baixo até que a função desejada seja exibida. Defina a função conforme mostrado na seção "Definições do relógio".

Alternar unidades de medida enquanto são definidas informações do usuário sobre peso, e altura. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz até que as unidades sejam alternadas. Libere o botão.

Permuta entre data e identificação do usuário
É possível definir uma identificação de usuário por software Polar Precision Performance. Quando definido, o número de identificação do usuário aparece na linha superior da exibição da Hora. Para permutar entre a identificação do usuário e a data, mantenha pressionado o botão de seta para cima.

C. EXERCÍCIO

Hora do dia

↓

Modo Medição de Freqüência Cardíaca

↓

Modo Registro de Exercício

Você pode utilizar dois modos em seu exercício: Medição ou Exercício. No modo Medição, será possível ver sua freqüência cardíaca, porém seu exercício não será registrado. No modo Exercício, seu exercício será registrado e serão iniciados o cronômetro ou outros cálculos.

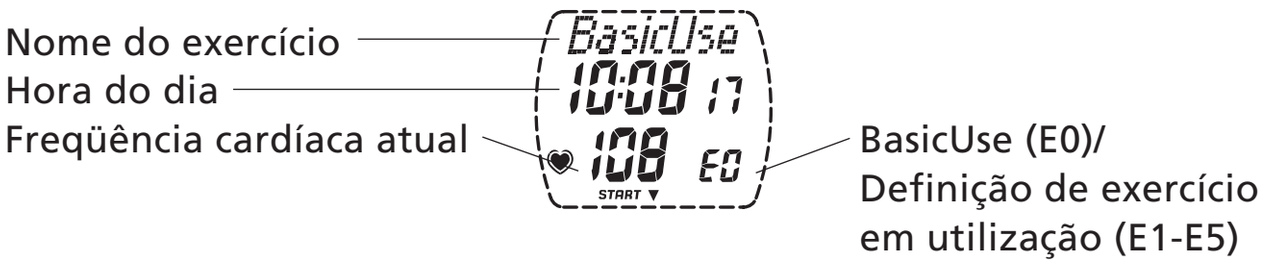
Modo Medição de Freqüência Cardíaca

1. Use o transmissor e o receptor de pulso conforme descrito na seção "Iniciação fácil".
2. Para certificar-se de que a pesquisa do código será bem sucedida:

- Mantenha o receptor de pulso a 1 metro/ 3 pés de seu transmissor.
- Verifique se você não está perto de outras pessoas com monitor de freqüência cardíaca, linhas de força de alta voltagem, televisão, telefones portáteis, carros, equipamentos de exercícios acionados por motores ou outros distúrbios eletromagnéticos.

3. Inicie a partir da exibição Hora do dia pressionando o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. Um símbolo de coração começará a piscar e aparecerá, no máximo em 15 segundos, sua freqüência cardíaca em batimentos por minuto. O quadro ao redor do símbolo indica que a recepção da freqüência cardíaca está codificada. Agora você entrou no modo Medição.

A exibição a seguir aparece à medida em que você entra no modo Medição. Esta exibição pode ser alterada para Cronômetro pressionando-se o botão para cima ou para baixo.



Se não houver recepção de freqüência cardíaca, o receptor retornará automaticamente, dentro de cinco minutos, para a exibição Hora do dia.

Modo Registro do Exercício

Se você for continuar a partir do modo Medição, pressione OK.
Ou, se for iniciar da exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão OK.

As informações do exercício serão armazenadas em um arquivo de exercício somente quando o cronômetro estiver em execução. O registro contínuo está indicado com uma barra de gráficos que é executada continuamente no monitor.

Se a leitura 00 / - - estiver no monitor, não há recepção de freqüência cardíaca. Posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começará a procurar novamente o sinal de freqüência cardíaca.

No início do exercício, quando ainda não são transcorridos 60 minutos, o tempo é exibido em minutos e segundos. Quando o tempo de exercício ultrapassa 60 minutos, ele será exibido em horas e minutos.

Ativando/desativando o alarme da zona alvo de freqüência cardíaca
Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz.
Quando aparecer •)) no monitor, o alarme da zona estará ativado. Você ouvirá um som com cada batimento cardíaco se ele estiver fora do limite da FC.

Caso não deseje usar o alarme da zona, a leitura da freqüência cardíaca intermitente indicará se seu batimento cardíaco está fora do limite da FC. Esta função pode ser usada se os limites da FC estiverem ativados.

Além do alarme da zona de freqüência, você pode ver:
▲ se está se exercitando acima da zona alvo de freqüência cardíaca.
▼ se está se exercitando abaixo da zona alvo de freqüência cardíaca.

Alternando os limites da FC
Pressione e mantenha pressionado o botão para cima. Repita até que o limites desejados sejam exibidos. No modo Treinamento com Intervalo os limites são automaticamente alternados quando a fase é trocada para os limites predefinidos.

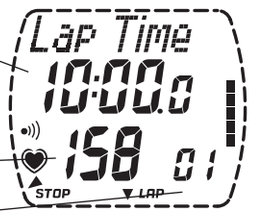
Você tem três modos opcionais de Exercício, dependendo do exercício selecionado:
• BasicUse
• Definição do Treinamento com Intervalo (Int On)
• BasicSet (Int OFF)

As funções a seguir podem ser utilizadas durante os três modos opcionais de Exercício.

Iluminando o monitor
Pressione o botão sinal/luz.
Após usar uma vez a luz de fundo no modo Medição, o receptor de pulso automaticamente iluminará o monitor se você: iniciar ou parar a sessão de exercício, armazenar informações sobre a volta e no final de um cálculo de recuperação e de um intervalo.

Armazenando o tempo de volta e o tempo fracionado
Pressione OK para armazenar o tempo de volta e fracionado.

Primeiro
Tempo de volta
Freqüência cardíaca média da volta
Número da volta



Em seguida
Tempo fracionado

O receptor de pulso automaticamente armazena um tempo parcial quando você interrompe a gravação de seu exercício. O receptor de pulso pode armazenar 99 voltas se você não tiver utilizado a função de intervalo. Após armazenar 99 voltas, aparecerá FULL no monitor, por alguns segundos, cada vez que você der uma volta. Você pode continuar a dar voltas, mas elas não serão armazenadas. O receptor de pulso continuará a gravar todas as outras informações do exercício, exceto as informações sobre volta e intervalo.

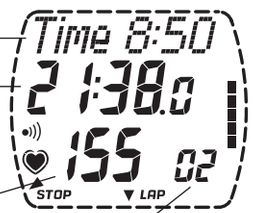
Fazendo uma pausa no exercício
Pressione o botão Parar.
O registro do exercício, o cronômetro e outros cálculos permanecerão parados. Para continuar, pressione OK. Ou para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

O receptor retornará automaticamente à exibição Hora do dia dentro de 5 minutos caso tenha esquecido de sair da medição de freqüência cardíaca após ter parado o cronômetro e retirado o transmissor de seu peito.

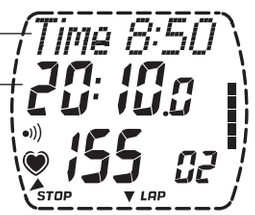
Alternando as informações de exercício exibidas

Há três opções de exibição, as quais podem ser alternadas pressionando-se o botão para baixo. Uma vez configuradas as opções de exibição, o receptor de pulso guarda as definições das filas superior e inferior para as três opções de exibição. Se a função Auxílio estiver ativada, o nome da função exibida aparecerá por alguns segundos. Na próxima vez que você iniciar exercício, o cronômetro será exibido na linha do meio e as funções serão exibidas na linha superior e na linha inferior.

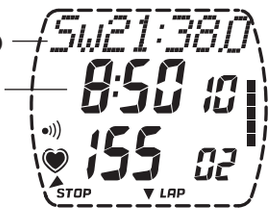
Hora do dia
Cronômetro
Freqüência cardíaca atual
Número da volta



Hora do dia
Tempo de volta

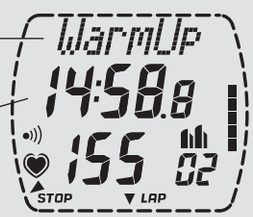


Cronômetro
Hora do dia



! Ao definir seu Conjunto de Treinamento com Intervalo como ativado, você terá uma exibição extra além das três exibições principais. É possível alterar as linha inferiores para esta exibição predefinidos. Consulte as exibições da fase alternativa a partir da seção “Exercício com o Conjunto de Treinamento com Intervalo”.

Nome da fase
Temporizador de contagem decrescente



Você pode configurar as linhas do meio e superiores antes de iniciar o cronômetro no modo Medição ou durante o exercício.

Selecione as informações da linha do meio

1. Pressione o botão para baixo para selecionar a alternativa da exibição desejada. Quando você alterna as informações da linha do meio, as linhas superior e inferior da freqüência cardíaca também serão alteradas. Continue a seleção das linhas superiores e inferiores.

Selecione as informações da linha superior

2. Pressione o botão para cima para selecionar a partir do seguinte: Hora do dia (Time), cronômetro (Sw), tempo da volta (Lp), ou se você ativou as funcões selecione de: consumo de calorias (Cal) se OwnCal estiver ativado.

Não é possível selecionar a mesma função exibida para a linha superior e do meio, ou seja, a opção na linha do meio não está mais disponível para a linha superior.

Selecione a linha inferior das informações da freqüência cardíaca

3. Pressione e mantenha pressionado o botão para baixo para selecionar a partir do seguinte: Freqüência cardíaca atual, freqüência cardíaca média (AVG) ou leitura nas porcentagens de sua freqüência cardíaca máxima (% MAX) se você tiver definido as informações do usuário.

Você poderá alterar a função exibida da linha inferior somente se o cronômetro estiver ativado.

Redefinindo o cronômetro para zero

Como resultado da redefinição do cronômetro, o arquivo gravado será apagado.

1. Faça uma pausa em seu exercício.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão para baixo até que o cronômetro seja redefinido. Libere.
3. Pressione OK para reiniciar o cronômetro e o registro. Ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Iniciando um conjunto de exercícios

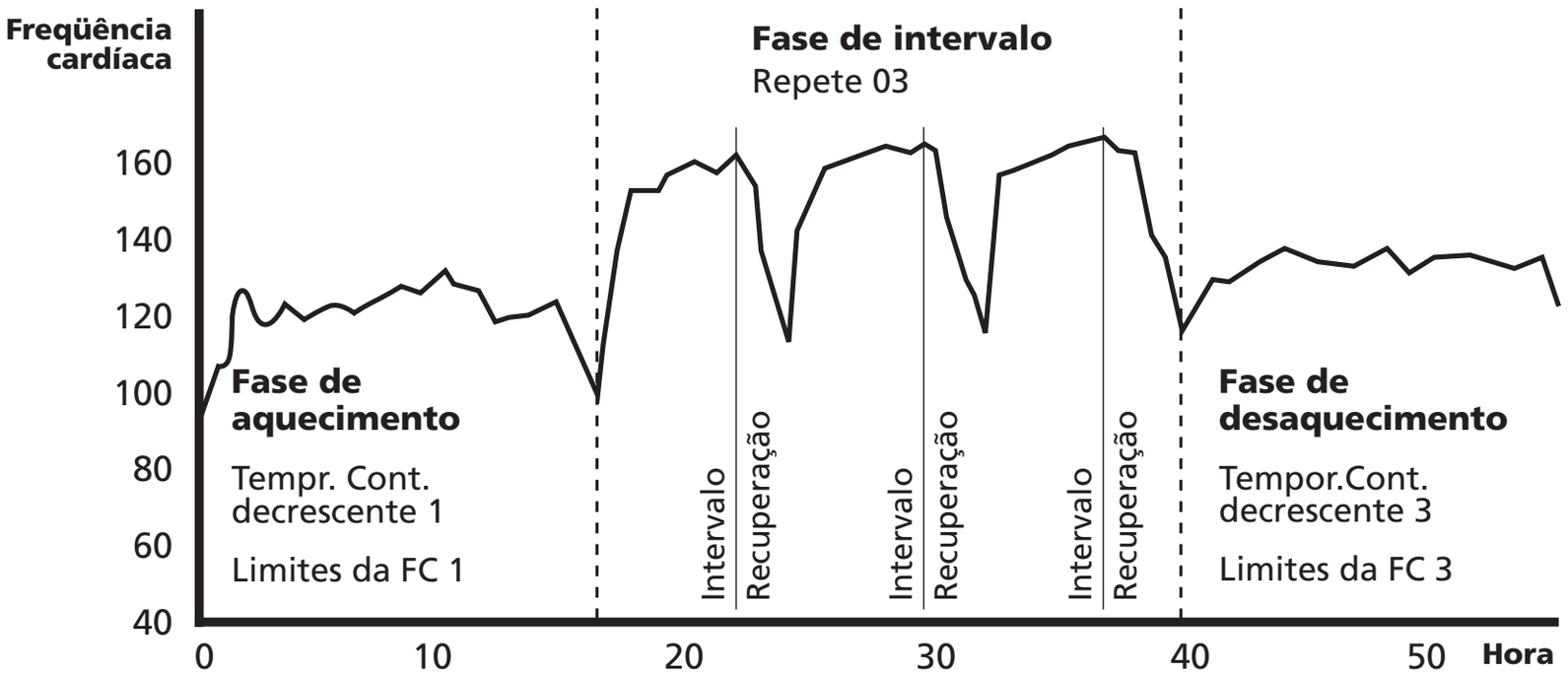
1. Inicie da exibição Hora do dia. Pressione OK para entrar o modo Medição.
2. Se você deseja alternar o conjunto de exercícios predefinido, pressione e mantenha pressionado o botão para cima até que o conjunto de exercícios (E1-E5) seja alternado. Libere. Repita até que o conjunto de exercícios desejado seja exibido.
3. Para iniciar o exercício e o registrar o tipo de exercício predefinido, pressione OK.

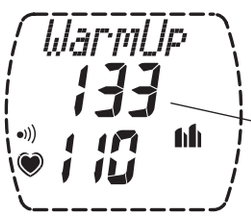
Exercitando com o conjunto de treinamento com intervalo (Int On, E1–E5)

Neste modo é possível usar também as funções na seção "Modo Registro do Exercício".

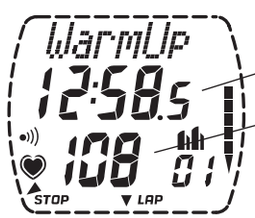
O Interval Trainer automaticamente o conduz através do exercício. Para ouvir os sons da atividade quando a fase iniciar ou parar, certifique-se que o som da atividade esteja ativado. Se você tiver desativado o temporizador de contagem decrescente da fase, terá que parar a fase manualmente pressionando e mantendo botão OK. Quando o cronômetro iniciar a execução, indicará que o Interval Trainer está ativado. Assim que o exercício de treinamento com intervalo for encerrado, o receptor de pulso automaticamente começará um exercício BasicUse, o qual é registrado no mesmo arquivo do seu exercício de treinamento com intervalo.

Estrutura de um exercício de treinamento com intervalo:



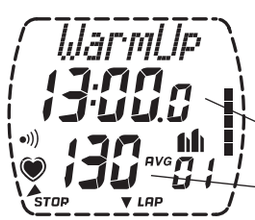


Fase de aquecimento (WarmUp)
1. *Primeiro*
Limites da FC 1 (se ativado).



2. *Em seguida*
Tempor.Cont.decrescente 1.
Informações sobre a freqüência cardíaca.

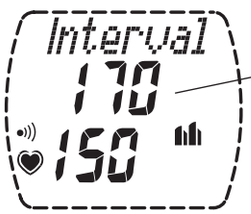
O temporizador de contagem decrescente inicia a execução se você tiver ativado o temporizador 1. Se tiver desativado o temporizador, pressione e mantenha pressionado o botão OK e continue a partir da fase de intervalo.



3. *No final da fase de aquecimento*
Duração da fase de aquecimento.
Freqüência cardíaca média da fase de aquecimento.

Fase de intervalo

O receptor de pulso registra até 30 fases de intervalo repetidas. Sua fase de intervalo é dividida em sessões de cálculo de recuperação e intervalo (se ativado), as quais se alternam continuamente através da fase de intervalo.



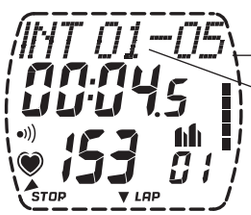
Sessão de intervalo (Interval)

1. *Primeiro*

Limites da FC predefinidos 2 (se ativado).

2. *Em seguida*

Uma das opções a seguir é exibida de acordo com suas definições: **A.** intervalo manual, **B.** intervalo baseado em tempo ou **C.** intervalo baseado em freqüência cardíaca.



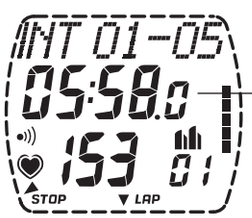
A. Intervalo manual

Número de intervalos definidos.

Número de intervalo atual.

Se você selecionou o intervalo manual, seu intervalo será encerrado assim que pressionar e mantenha pressionado OK.

Ou

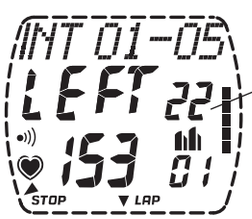


B. Intervalo baseado em tempo

Temporizador de contagem decrescente 2.

Se você selecionou intervalo baseado em tempo, seu intervalo será encerrado assim que alcançar a hora pré-definda.

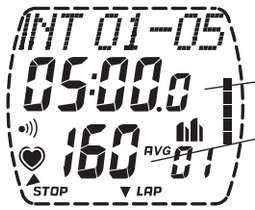
Ou



C. Intervalo baseado em freqüência cardíaca

A diferença entre a freqüência cardíaca com intervalo pré-defindo e a freqüência cardíaca atual.

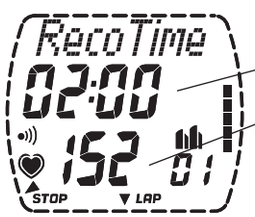
Se você selecionou o intervalo baseado em freqüência cardíaca, seu intervalo será encerrado assim que alcançar a leitura de freqüência cardíaca pré-definda.



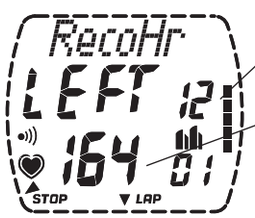
3. *No final do Intervalo*
Duração do intervalo.
Freqüência cardíaca média do intervalo.

Quando o intervalo é encerrado, o receptor de pulso continuará automaticamente com a próxima função predefinida: cálculo de recuperação ou fase de desaquecimento.

Cálculo de recuperação
Uma das opções a seguir é exibida de acordo com suas definições:
A. cálculo de recuperação baseado em tempo ou
B. cálculo de recuperação baseado em freqüência cardíaca.

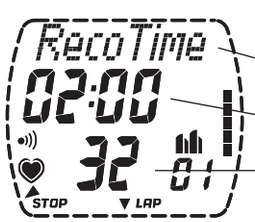


A. Cálculo de recuperação baseado no tempo.
Temporizador de contagem decrescente de recuperação.
Freqüência cardíaca atual.
Ou
B. Cálculo de recuperação baseada na freqüência cardíaca.

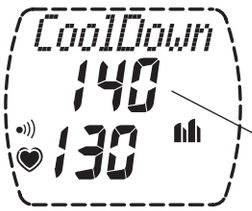


A diferença entre a freqüência cardíaca de recuperação predefinida e a freqüência cardíaca atual.
Freqüência cardíaca atual.

Você ouvirá dois sinais sonoros quando o cálculo de recuperação estiver concluído.

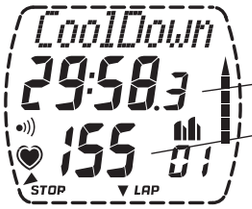


No fim da recuperação
Freqüência cardíaca ou hora de recuperação.
Duração da recuperação.
Saia da freqüência cardíaca.



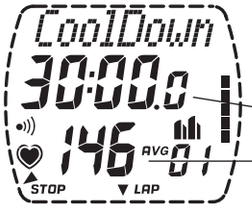
Fase de desaquecimento (CoolDown)

1. *Primeiro*
Limites da FC predefinidos 3 (se ativado).



2. *Em seguida*
Tempor.cont.decrescente 3.
Informações sobre a freqüência cardíaca.

O temporizador de contagem decrescente inicia a execução se você tiver ativado o temporizador 3. Se o temporizador estiver desativado, pressione e mantenha pressionado OK para encerrar uma fase de desaquecimento.



3. *No fim da fase de desaquecimento*
Duração da fase de desaquecimento.
Freqüência cardíaca média da fase de desaquecimento.

Após o término da fase de desaquecimento, o receptor automaticamente continuará com o registro do exercício com o modo BasicUse.

Você pode continuar a usar e alternar os limites da FC do exercício anterior neste modo também. Caso deseje fazer outro exercício de treinamento com intervalo, pressione e mantenha pressionado o botão OK.

Interrompendo um exercício de treinamento com intervalo

1. Pressione o botão Parar para fazer uma pausa no exercício.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

Ou

Pressione o botão Parar. Aparecerá BasicUse. Você pode continuar com a medição de sua freqüência cardíaca neste modo (modo Medição) ou continuar a se exercitar com o BasicUse e registrar as informações do exercício.
Pressione OK. Você pode continuar a usar os mesmos limites da FC do exercício anterior. Repita as etapas 1 e 2 para retornar à exibição Hora do dia.

Exercitando com o BasicSet (Int OFF, E1-E5)

Neste modo você também pode usar as funções na seção "Modo Registro de Exercício".

Iniciando os temporizadores

Se os temporizadores estiverem ativados, automaticamente iniciarão a execução assim que você iniciar o cronômetro. Os temporizadores se alternam na seguinte ordem: temporizador 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. No final do temporizador 1 você ouvirá 1 sinal sonoro, no final do temporizador 2 você ouvirá 2 sinais sonoros e no final do temporizador 3 ouvirá 3 sinais sonoros. Os temporizadores param a execução quando você pára o cronômetro.

Iniciando o cálculo de recuperação

Para iniciar o cálculo de recuperação, pressione e mantenha pressionado o botão OK. Dependendo de sua definição, RecoHr ou RecoTime aparecerão na linha superior do monitor. Consulte “Exercitando com Interval Trainer”/ “Cálculo de recuperação” para obter as informações exibidas durante o cálculo de recuperação. Após o cálculo de recuperação ser feito o exercício é interrompido. Você pode reiniciar o cronômetro pressionando o botão OK após o cálculo de recuperação para continuar com a sessão de exercícios. Se você executar outro cálculo de recuperação, como conseqüência, as informações sobre a recuperação serão eliminadas.

Interrompendo o exercício

1. Pressione o botão Parar para fazer uma pausa no exercício.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar até que seja exibido Hora do dia. O tempo de divisão e volta são automaticamente armazenados quando você termina o seu exercício.

Dicas durante o exercício

Verificando os limites da FC e iluminando o monitor
Posicione o receptor de pulso para perto do logotipo Polar do transmissor. A luz de fundo será ativada por alguns segundos. Os limites da FC atuais do exercício serão exibidos.

Alternando o tipo de exercício (E0 ou E1 - E5)
No modo Medição pressione e mantenha pressionado o botão para cima. Libere. Repita até que o conjunto de exercícios desejado ou BasicUse seja exibido. Reiniciando o cálculo de recuperação ou de intervalo.

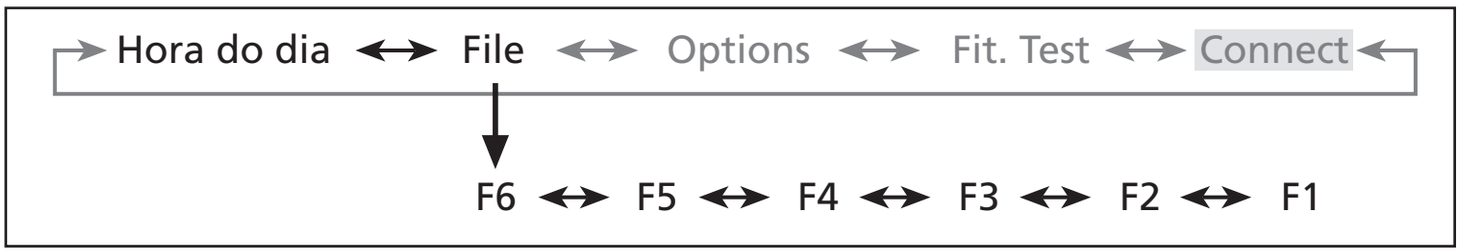
Para reinicio del intervalo o del cálculo de recuperación
Realice una pausa en el intervalo o en el cálculo de recuperación.
Ponga a cero presionando el botón de flecha hacia abajo. Para reiniciar el mismo cálculo, pulse el botón OK y para poner a cero el ejercicio de entrenamiento en intervalos, consulte la sección “Puesta a cero del cronómetro”.

Interrompendo o cálculo de recuperação ou de intervalo
Pressione e mantenha pressionado o botão OK durante a sessão de exercícios de treinamento com intervalo para interromper o cálculo. A próxima sessão é automaticamente iniciada. Por exemplo, se você interromper um intervalo seu cálculo de recuperação (se ativado) iniciará automaticamente.

Interrompendo uma fase de um exercício de treinamento com intervalo
Pressione o botão Parar para fazer uma pausa em sua fase. Pressione e mantenha pressionado o botão OK. A próxima fase será automaticamente iniciada.

D. COMO RECUPERAR AS INFORMAÇÕES SOBRE O TREINAMENTO

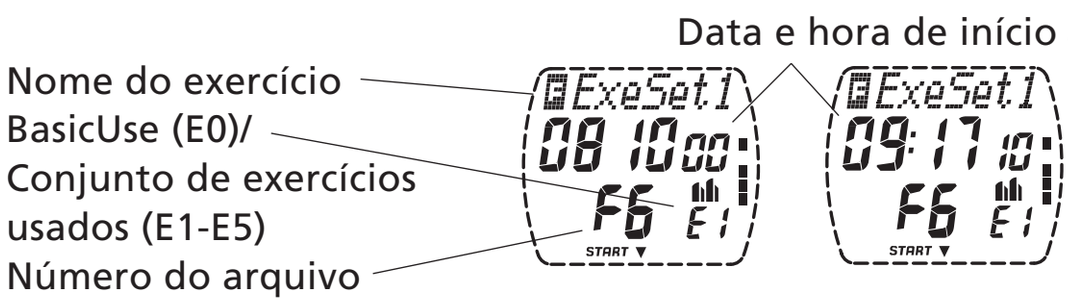
O receptor de pulso começa a salvar as informações de seu exercício assim que você inicia o cronômetro. Você pode recuperar as informações no modo Arquivo. O receptor de pulso armazena um arquivo de treinamento completo de cada vez. Seu exercício mais recente é armazenado em um arquivo completo até a próxima vez que o cronômetro for iniciado. Em seguida, seu arquivo completo anterior é compactado em um arquivo de resumo. O arquivo resumido inclui apenas as informações principais do exercício como tempo de duração do exercício e freqüência cardíaca média e máxima do exercício. O receptor de pulso grava cinco arquivos de resumo.



Seu arquivo completo será F1 na primeira vez, em seguida F2 e assim por diante, até que tenha registrado 6 arquivos. Então, F6 indicará sempre um arquivo completo e de F1 a F5 serão arquivos de resumo. Quanto maior o numero do arquivo, mais recente ele é.

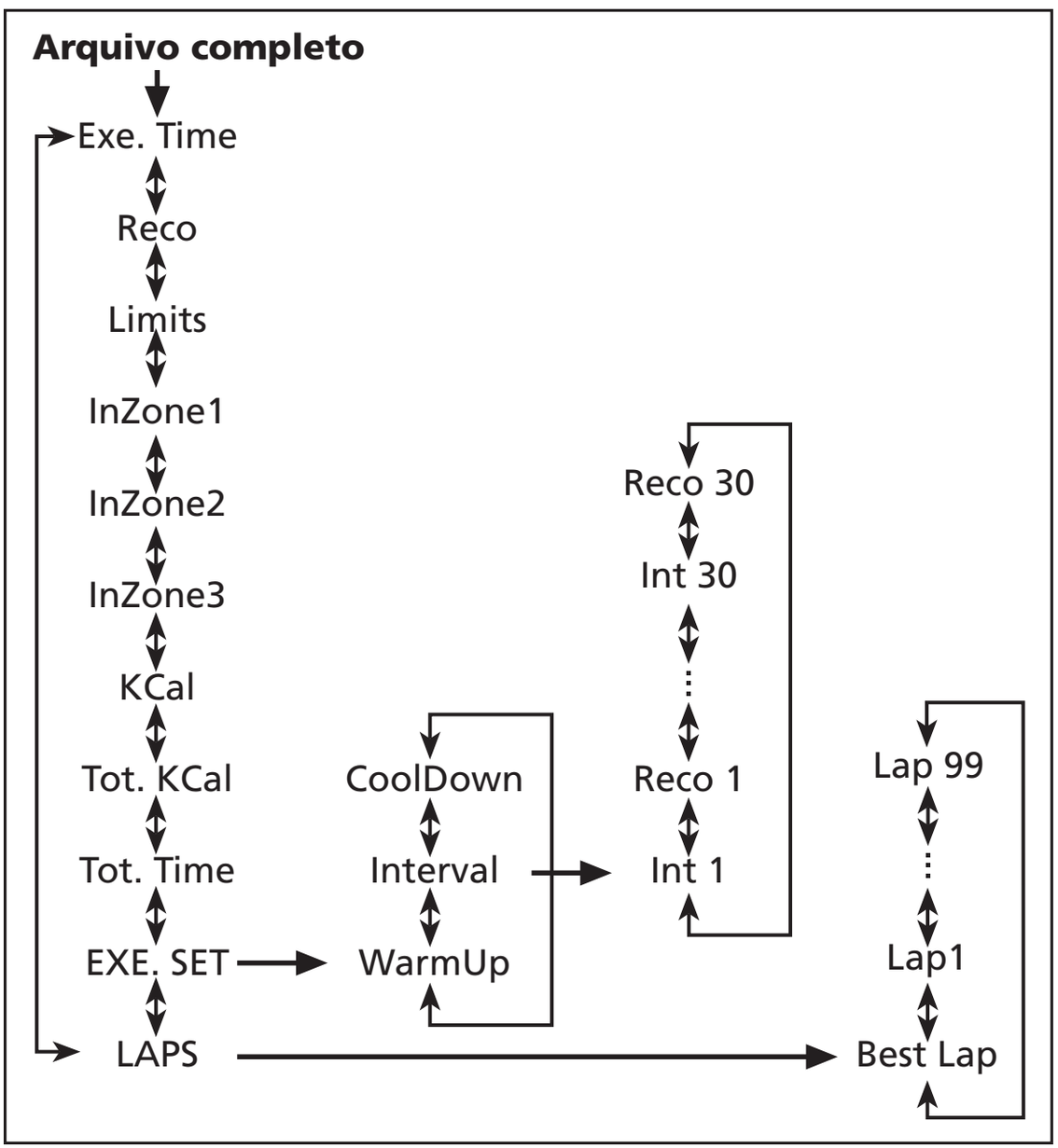
Algumas informações, automaticamente, se alternam no monitor. Você pode fixar a alternação pressionando o botão OK. Por exemplo, as informações da zona-alvo ou as informações sobre a freqüência cardíaca.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FILE.
2. Pressione OK para entrar o modo arquivo. As informações principais de seu arquivo completo serão exibidas.



3. Se você desejar recuperar um arquivo de resumo, pressione para cima ou para baixo até que o arquivo desejado seja exibido.
4. Pressione OK para iniciar a recuperação do arquivo. Será exibido Exe. Time.

- Avance e retroceda dentro dos ciclos do arquivo com os botões para cima ou para baixo.
- Pressione OK para entrar um arquivo ou para entrar em um nível mais profundo no enlace de arquivos.
- Pressione o botão Parar para retroceder ao nível de arquivo anterior.
- Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia, onde quer que você esteja no ciclo de recuperação do Arquivo.



Tempo de exercício (Exe. Time)
O tempo do exercício é a quantidade de tempo que você se exercitou com o cronômetro em execução. As freqüências cardíacas máxima (max) e média (avg) de seu exercício se alternam no monitor. Para continuar a recuperação do arquivo completo, mova o botão para cima ou para baixo.

! Esta é a primeira exibição em aberto que você verá tanto no arquivo completo quanto no de resumo. O arquivo de resumo não inclui mais nenhuma informação. Para sair do arquivo de resumo pressione o botão Parar.

Informações sobre recuperação do exercício BasicSet (Reco)
Cálculo de recuperação baseado no tempo.
Duração da recuperação.
Sair da freqüência cardíaca.
Ou

Cálculo de recuperação baseada na freqüência cardíaca.
Tempo que levou para alcançar a leitura da freq.cardíaca pré-definda.
Saia da freqüência cardíaca.

Limites da FC 1, 2 e 3 (Limits 1/ Limits 2/ Limits 3)
A definição dos limites de freqüência cardíaca se alternam no monitor. Os limites 1 são utilizados para a zona alvo de freqüência cardíaca, os limites 2 para zona 2 e os limites 3 para a zona 3.

Tempo de exercício dentro, acima e abaixo das zonas alvo de freqüência cardíaca
Indica o tempo do exercício que você gastou dentro (InZone), acima (Above) e abaixo (Below) de cada limite da FC durante o exercício total.

Consumo de calorias (KCal)
Você verá quantas quilocalorias gastou durante o exercício.

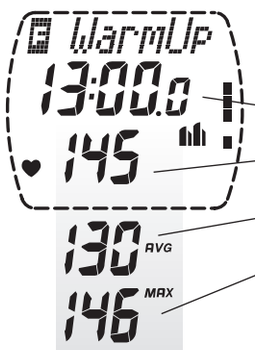
Contagem de calorias cumulativas (Tot. KCal)
Você terá uma conta das calorias cumulativas gastas durante várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior. Esta função permite que você acompanhe a contagem de calorias como um medidor de exercício efetivo, por exemplo, durante uma semana.

Contagem de tempo de exercício cumulativo (Tot. Time)
Esta função conta o tempo de exercício cumulativo gasto durante várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior. Ela permite que você acompanhe a contagem de tempo do exercício como um medidor de quantidade de exercício, por exemplo, durante uma semana.

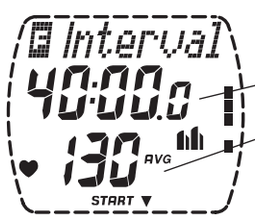
O tempo total cumulativo será exibido em horas e minutos até que 99 horas e 59 minutos seja alcançado. Depois disso, o tempo de exercício cumulativo será exibido em horas até que seja atingido 9999 horas.

Informações sobre treinamento com intervalo (EXE. SET)
Inicie com a exibição mostrando EXE. SET.

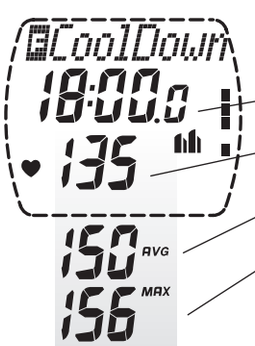
1. Pressione OK para iniciar a recuperação das informações sobre o treinamento com intervalo.
2. Pressione para cima ou para baixo para ver as informações sobre as fases de aquecimento, intervalo e desaquecimento.



Fase de aquecimento (WarmUp)
Duração do aquecimento.
A freqüência cardíaca no final do aquecimento,
as freqüências cardíacas média
e máxima de sua fase de aquecimento.



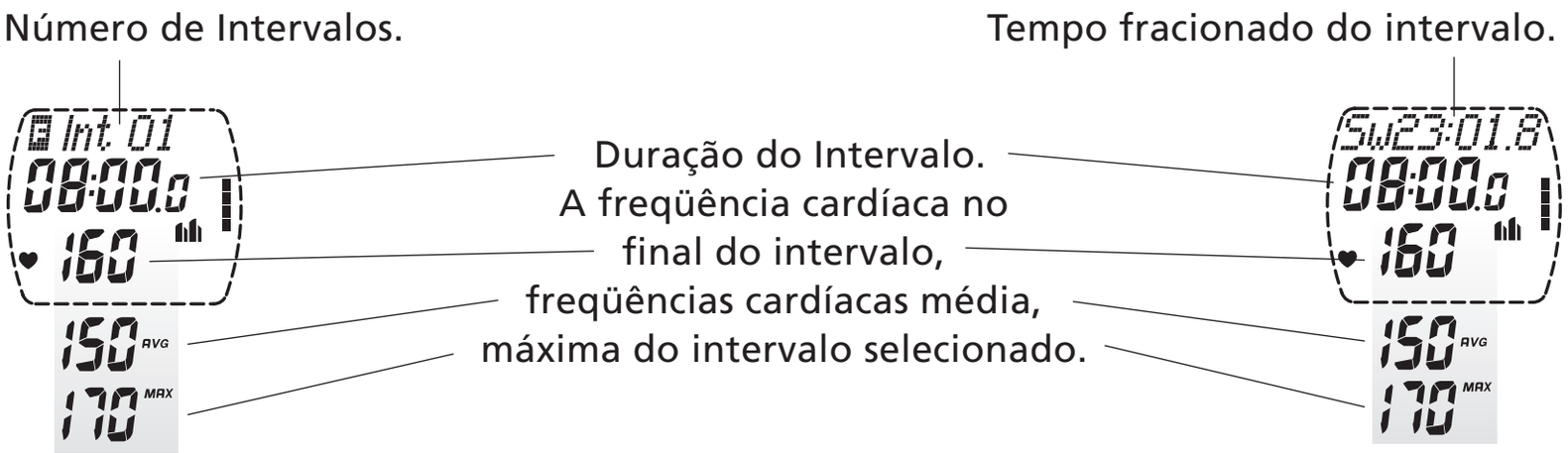
Fase de intervalo (Interval)
Duração da fase de intervalo.
Freqüência cardíaca média dos intervalos e recuperações.



Fase de desaquecimento (CoolDown)
Duração do desaquecimento.
A freqüência cardíaca no final do desaquecimento,
freqüências cardíacas média e
máxima da fase de desaquecimento.

3. Pressione o botão Parar para retornar ao nível de arquivo anterior e desconsidere as etapas 4 - 6 ou continue a recuperar informações mais detalhadas sobre a fase.
4. Inicie com a exibição mostrando intervalo.
5. Pressione OK para ver detalhes de cada intervalo e recuperação. Pressione para cima ou para baixo entre intervalos (Int) e recuperações (Reco).

Informações sobre o Intervalo



Informações sobre a Recuperação

Cálculo de recuperação baseado no tempo.
Duração da recuperação.
Sair da freqüência cardíaca.

Ou

Cálculo de recuperação baseada na freqüência cardíaca.
Tempo que levou para alcançar a leitura da freq.cardíaca predefinida.
Saia da freqüência cardíaca.

6. Para continuar recuperando, por exemplo, informações sobre voltas, pressione o botão Parar duas vezes. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido LAPS.

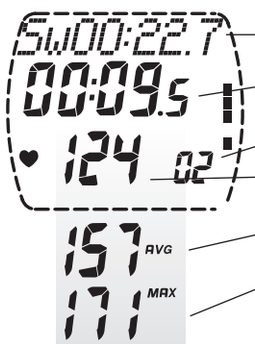
Informações sobre a volta (LAPS)
Inicia com a exibição mostrando LAPS e o número de voltas gravado.

1. Pressione OK para iniciar a recuperação das informações sobre a volta.
2. Pressione para cima ou para baixo para ver as seguintes informações:

Melhor volta (BestLap)
O menor tempo de volta.
O número da melhor volta.

As informações da melhor volta são exibidas se você tiver armazenado, pelo menos, 3 voltas. A melhor volta não pode ser a última volta.

Voltas



Tempo fracionado.
Tempo de volta.
Número de voltas.
A freqüência cardíaca no final da volta,
freqüências cardíacas média e
máxima da volta.

Pressione o botão Parar para sair da exibição LAPS.
Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

Redefinindo suas contagens cumulativas para zero (Tot. KCal e Tot. Time)
Após ter redefinido a contagem cumulativa não será possível recuperá-la.
Inicie com a exibição mostrando Tot. KCal ou Tot. Time.

1. Pressione OK para iniciar a redefinição da contagem total desejada. Aparecerá Reset e o valor começará a piscar.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão para baixo. Reset começará a piscar. A redefinição ainda pode ser cancelada liberando o botão para baixo antes do valor ser redefinido. Se tiver certeza de que deseja redefinir o valor, mantenha o botão para baixo pressionado até que o valor seja redefinido. Libere.
3. Pressione o botão Parar para sair da exibição de redefinição. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

E. CONEXÃO COM O COMPUTADOR

O Polar S410/S210 oferece a opção de fazer o download de definições de exercícios e de ícones de monitor no site www.polar.fi, através do Polar UpLink. Para obter instruções adicionais, consulte www.polar.fi.

Além disso, é possível fazer o upload de definições com o Polar S410 a partir do software e não manualmente. Para usar o UpLink, é necessário um PC com placa de som (compatível com SoundBlaster™) e alto-falantes ou fones de ouvido dinâmicos.

O Polar S410 registra dados essenciais de seu registro de treinamento. Um registro de treinamento possibilita planejar treinamento futuro e definir o treinamento com intervalo mais adequado para maximizar a capacidade de desempenho.

Fazendo download de dados de treinamento para um computador com o software Polar Precision Performance

O Polar S410 oferece uma maneira fácil de analisar, posteriormente, pelo computador os dados do treinamento. Ele inicia o registro em um ritmo de amostragem de 15 segundos até 120 amostras. Quando a memória estiver completa, ele é compactado e é utilizado um período médio mais longo (30 s, 1 min, 2 min, 4 min ou 8 min) dependendo do tempo do registro. O tempo máximo de registro é 16 horas. A tabela mostra os exercícios de tempo para cada ritmo de amostragem.

Ritmo de amostragem	**Tempo de exercício**
15 s	- 30 min
30 s	30 min - 1 h
1 min	1 h - 2 h
2 min	2 h - 4 h
4 min	4 h - 8 h
8 min	8 h – 16 h

! Para ser possível transferir as informações de treinamento registradas através do SonicLink™ e para analisa-las com o software Polar Precision Performance versão 4 e superiores, será necessário um computador pessoal com um placa de som e microfone. Para certificar-se que a transferência das informações de treinamento serão bem-sucedidas, verifique se não há nenhuma interferência de som próxima ao computador.

Somente o ultimo exercício pode ser transferido para o computador.

1. Inicie o software.
2. Ative a função download do software. Siga as instruções que aparecem na tela.
3. Se o receptor estiver na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido CONNECT. Certifique-se que start esteja exibido.
4. Posicione e mantenha a cobertura traseira do receptor próxima ao microfone do computador. Mantenha a cobertura traseira do receptor de pulso a 5 cm do microfone até que o som do SonicLink tenha cessado.
5. Pressione o botão OK para iniciar a transferência de dados. SonicLink e COM aparecem na exibição.

Você ouvirá um som de gorjeios (SonicLink) enquanto as informações de treinamento são transferidas para o computador. A porcentagem de transferência pode ser monitorada a partir da exibição do receptor. Para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar o final da transferência dos dados.

Interrompa a transferência de dados para o computador pressionando o botão Parar durante a transferência de dados. Aparecerá o texto que falhou e será exibido CONNECT.

Fazendo upload das definições a partir do computador com o software Polar Precision Performance

Seu Polar S410 oferece a você a opção de organizar suas Definições com o software Polar Precision Performance versão 4 e superiores. Também é possível definir uma identificação de usuário para facilitar o reconhecimento em situações multiusuário. Após isso você pode facilmente fazer o upload destas definições para o receptor de pulso Polar a partir de seu Computador.

! Para ser possível fazer o upload das definições a partir do software Polar Precision Performance através do Polar Uplink, será necessário um computador pessoal com uma placa de som (compatível com o SoundBlaster) e alto-falantes ou fones de ouvido dinâmicos.

1. Inicie o software.
2. Ative a função download do software e siga as instruções que aparecem na tela.
3. Se o receptor estiver na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido CONNECT.

4. Posicione o receptor próximo (abaixo de 10 cm/ 4 " de distância) do alto-falante. Não mova o receptor durante a transferência dos dados.
5. O receptor automaticamente começará a fazer o upload das informações.

UpLink e COM aparecem. Você ouvirá um som de gorjeio enquanto as informações são transferidas para o receptor. Todas as definições são transferidas completamente ao receptor quando 100 % for exibido. Para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar o final da transferência dos dados.

Se a transferência de dados não for bem sucedida posicione o receptor bem próximo aos alto-falantes ou aumente o nível de volume dos mesmos.

Interrompa a transferência de dados para o computador pressionando o botão Parar durante a transferência de dados. Será exibido CONNECT.

F. POLAR FITNESS TEST

O Polar Fitness Test é uma maneira rápida, segura e fácil de avaliar a capacidade aeróbica máxima individual e de obter o valor de freqüência cardíaca máxima prevista. O Polar Fitness Test é destinado a adultos em boas condições físicas.

OwnIndex

O OwnIndex é um valor que é comparável à captação máxima de oxigênio (VO_{2max}), um descritor de adequação aeróbica comumente utilizado. O OwnIndex baseia-se na FC em descanso, variabilidade da freqüência cardíaca em descanso, idade, sexo, altura, peso, e atividade física auto-avaliada. A adequação cardiovascular (aeróbica) está relacionada a quão bem seu sistema cardiovascular funciona para transportar e utilizar oxigênio em seu corpo. Quanto mais forte e eficiente for seu coração, melhor será a adequação cardiovascular. VO_{2max} é um bom indicador de capacidade de desempenho em esportes de resistência.

Se desejar melhorar sua adequação cardiovascular, levará, no mínimo, 6 semanas em média, para ver uma alteração perceptível em OwnIndex. Indivíduos com menos condições físicas vêem progresso ainda mais rápido e para indivíduos em boa forma física será necessário mais tempo. Quanto melhor o condicionamento cardiovascular de um indivíduo, menores serão as melhorias no OwnIndex.

A adequação cardiovascular é melhor aperfeiçoada por meio de tipos de exercícios que empreguem grupos de músculos grandes. Tais atividades incluem corrida, ciclismo, remo, patinação, esqui e caminhada.

Para monitorar seu progresso físico, inicie medindo seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas, para obter um valor base. Por conseguinte, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Freqüência cardíaca máxima prevista (HR_{max}-p)

A definição de HR_{max}-p é executada simultaneamente com o Polar Fitness Test.

O HR_{max}-p baseia-se na freqüência cardíaca em descanso, variabilidade da freqüência cardíaca em descanso, idade, sexo, altura, peso e captação máxima de oxigênio, VO_{2max} (medida ou prevista). O HR_{max}-p mais preciso é obtido através da entrada no receptor de pulso de sua VO_{2max} medida clinicamente. A contagem de HR_{max}-p prevê o valor de freqüência cardíaca máxima do indivíduo de forma mais precisa do que a fórmula com base na idade (220-idade). O método baseado na idade fornece uma estimativa bruta e, portanto, não é muito precisa, especialmente para pessoas que puderam fazer por muitos anos ou para pessoas mais velhas. A maneira mais precisa de se determinar a freqüência cardíaca máxima do indivíduo é medi-la clinicamente (em tarefa árdua máxima ou teste de esforço ciclístico) por um cardiologista ou por um fisiologista de exercício.

Sua freqüência cardíaca máxima se altera até certo ponto em relação à sua adequação. Exercício regulares tendem a diminuir o HR_{max} enquanto que o treinamento reduzido tende a aumentá-lo. Também pode haver alguma variação de acordo com o esporte que você participa. Por exemplo, HR_{max} de corrida > HR_{max} de ciclismo> HR_{max} de natação.

O HR_{max}-p dá a possibilidade de definir as intensidades do treinamento conforme as porcentagens de freqüência cardíaca máxima e da próxima freqüência cardíaca máxima alterada devido ao treinamento, sem um teste de esforço máximo exaustivo.

Definições do teste físico

Para ser possível executar o Polar Fitness Test será necessário realizar as seguintes definições no modo Opções:

- Defina as informações pessoais do usuário e o nível de atividade física a longo prazo.
- Defina o Polar Fitness Test como ativado.
- Defina o HR_{max}-p como ativado se você deseja obter uma previsão de sua freqüência cardíaca máxima.

Realizando o teste

Para obter resultados confiáveis do teste, os seguintes requisitos básicos se aplicam:

- Você deve estar relaxado e calmo.
- O teste pode ocorrer em qualquer lugar - em casa, no escritório, no clube - desde que o ambiente do teste seja tranqüilo, sem barulhos que possam perturbar (por exemplo, televisão, rádio ou telefone), nem outras pessoas falando com você.
- Mantenha o mesmo local, hora do dia e ambiente de teste a cada vez que o teste for repetido.
- Evite comer exageradamente ou fumar durante as 2 ou 3 horas que antecedem o teste.
- Evite esforco físico pesado, bebvidas alcoólicas ou estimulants farmacológicos no dia do teste e no dia anterior.

1. Na exibição Hora do dia pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FIT. TEST. Se você não puder encontrar o modo Teste Físico verifique se ativou a função no modo Opções.
2. Pressione OK para entrar o modo Teste Físico. Seu último OwnIndex e a data de teste serão exibidas.
3. Pressione para cima ou para baixo para ver seu último HR_{max}-p e a data do teste.
4. **Deite-se e relaxe** de 1 a 3 minutos antes do teste.

Inicie o Teste

O teste leva de 3 a 5 minutos para ser realizado.

5. Pressione OK para iniciar o teste. O receptor de pulso começa a buscar sua freqüência cardíaca. Serão exibidos TEST On e sua freqüência cardíaca. O teste começa.
6. Deite e relaxe. Mantenha as mãos ao lado de seu corpo e evite fazer movimentos. Não se comunique com outras pessoas.
7. Serão exibidos seu OwnIndex atual e a data do teste.
8. Se HR_{max}-p estiver ativado: Pressione para cima ou para baixo para ver o resultado do HR_{max}-p e a data do teste.

Ative ou desative o sinal de som do Teste Físico

O sinal de som alertará sobre o final do teste. Se o sinal de som estiver ativado, aparecerá •)) na exibição.

- Para ativar ou desativar o sinal de som antes ou durante o teste, mantenha o botão sinal/luz pressionado.

Interromper o teste

- Você pode parar o teste a qualquer momento, pressionando o botão Parar.
  Failed TEST é exibido por alguns segundos.
  Os últimos OwnIndex e HR_{max}-p não serão substituídos.

Se o receptor de pulso não obtiver êxito na recepção de sua freqüência cardíaca no início ou durante o teste, o teste falhará. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos e a tira elástica está bem ajustada.

Atualização do OwnIndex e do HR_{max}-p

Você pode atualizar os valores de OwnIndex e HR_{max}-p no modo Opções/ Informações do usuário. Se você atualiza regularmente estes valores, a leitura nas porcentagens de sua freqüência cardíaca máxima e cálculo de calorias fornecerão informações individuais mais precisas.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FIT. TEST.
2. Pressione OK para entrar no modo Teste Físico.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Update USER SET. Esta exibição aparecerá se você não tiver atualizado seus últimos resultados do teste.
4. Pressione OK para atualizar os valores do OwnIndex e HR_{max}-p.
5. Para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

! O valor de sua freqüência cardíaca máxima será atualizado se HR_{max}-p estiver ativado.

Resultado do teste físico

O resultado do Polar Fitness Test, seu OwnIndex, é mais significativo ao comparar valores e alterações individuais neles. O OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com o sexo e idade. Localize seu OwnIndex na tabela para encontrar sua classificação de ajuste cardiovascular atual, comparado com aqueles que são da mesma idade e sexo.

	Idade (anos)	**1** (muito pobre)	**2** (pobre)	**3** (regular)	**4** (medio)	**5** (bom)	**6** (muito bom)	**7** (excelente)
HOMENS	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
MULHERES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

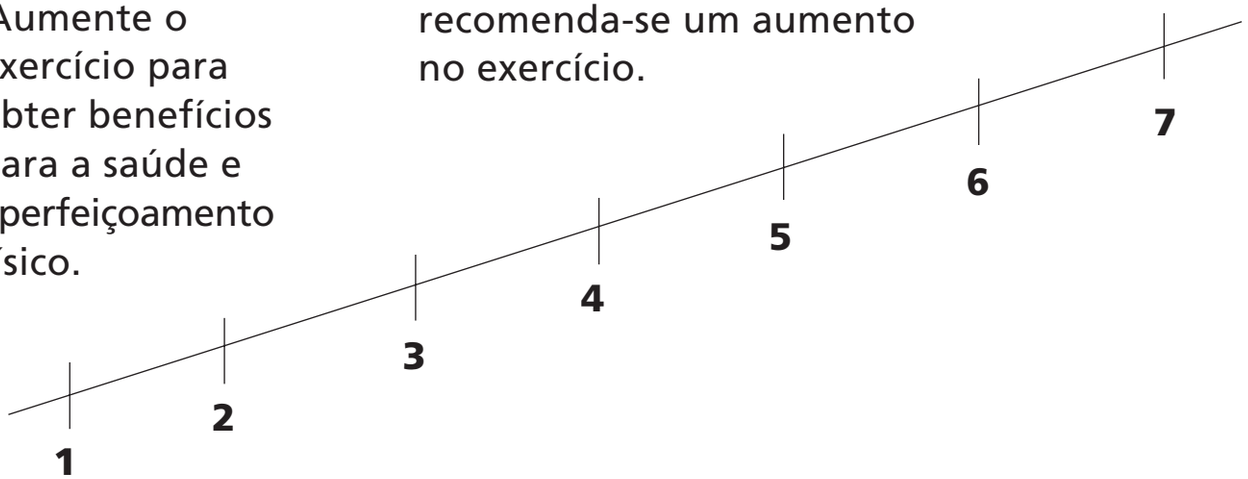
A classificação se baseia em revisão de literatura de 62 estudos onde VO_{2max} foi medido diretamente em pacientes adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Para várias classes de ajuste recomendamos o seguinte:

5-7 Mantenha os hábitos atuais do exercício para obter saúde e físico satisfatórios.

4 Para garantir boa saúde, mantenha os hábitos atuais de exercício. Para obter um aperfeiçoamento físico, recomenda-se um aumento no exercício.

1-3 Aumente o exercício para obter benefícios para a saúde e aperfeiçoamento físico.



Atletas de elite em geral, apresentam valores de OwnIndex acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Valores que chegam até 95 podem ser atingidos por atletas de nível olímpico. OwnIndex é mais alto em esportes que envolvem grandes grupos musculares, como esqui cross-country e ciclismo.

G. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

O monitor de freqüência cardíaca Polar é um instrumento de alta tecnologia, criado por projetistas experientes e qualificados; portanto, deve ser tratado com cuidado. As sugestões a seguir o ajudarão a cumprir as condições da garantia e a desfrutar deste produto por muitos anos.

Cuidados com o monitor de freqüência cardíaca Polar

- Depois do uso, lave o transmissor com sabão neutro diluído em água. Enxágüe com água pura. Seque cuidadosamente após a lavagem.
- Nunca guarde o transmissor úmido. O suor e a umidade podem deixar os eletrodos úmidos e o transmissor ativado, o que reduz a vida útil da bateria.
- Guarde o monitor de freqüência cardíaca Polar em um local fresco e seco. Se estiver úmido, não o guarde em nenhum tipo de material que não permita respiração, como bolsa de plástico ou mochila esportiva.
- Não dobre nem estique o transmissor, pois isso poderá danificar os eletrodos.
- Só seque o transmissor com uma toalha. Qualquer falta de cuidado poderá danificar os eletrodos.
- Mantenha o monitor de freqüência cardíaca Polar longe do frio excessivo (abaixo de -10 °C / 14 °F) e do calor excessivo (acima de 50 °C / 122 °F).
- Não exponha o monitor de freqüência cardíaca Polar à luz direta do sol durante períodos longos, como, por exemplo, deixando-o no carro.

Baterias

Transmissor

A vida útil estimada das baterias do transmissor é de 2 500 horas de uso. Entre em contato com seu distribuidor/ revendedor para obter um novo transmissor. A Polar recicla os transmissores usados.

Receptor de pulso

A vida útil estimada das baterias do receptor de pulso é de 2 anos com uso normal (2h/ dia, 7 dias por semana). Observe que o uso excessivo da luz de fundo e dos sinais de alarme gastarão a bateria mais rapidamente. Não se recomenda abrir o receptor de pulso. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de componentes de garantia, a bateria do receptor de pulso deve ser substituída apenas por pessoal autorizado pela Polar Electro Oy. Nessa ocasião será efetuada uma revisão periódica completa do monitor de freqüência cardíaca Polar.

Assistência técnica

Se seu monitor de freqüência cardíaca Polar necessitar de assistência técnica, consulte o Manual de Apoio ao Cliente Polar para entrar em contato com um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado.

! A resistência à água não pode ser garantida após assistência técnica não autorizada.

H. PRECAUÇÕES

Utilização do monitor de freqüência cardíaca Polar na água

O monitor de freqüência cardíaca Polar é resistente à água até 50 metros de profundidade. Para manter a resistência à água, não opere os botões do receptor de pulso sob a água.

A medição da freqüência cardíaca na água exige muito, do ponto de vista técnico, pelos seguintes motivos:

- a água da piscina possui alto teor de cloro e a água do mar pode ser muito condutora, podendo causar um curto-circuito dos eletrodos, fazendo com que os sinais do eletrocardiograma não sejam detectados pelo transmissor;
- pular para dentro d'água ou o movimento vigoroso dos músculos durante competições de natação pode causar resistência da água, deslocando o transmissor para uma parte do corpo em que não seja possível captar o sinal do eletrocardiograma;
- o sinal do eletrocardiograma varia, dependendo da composição da pele; por isso, a porcentagem de pessoas que têm problemas de medição da freqüência cardíaca é consideravelmente maior na água do que em outros lugares.

O monitor de freqüência cardíaca Polar e a interferência

Interferência eletromagnética

Podem ocorrer distúrbios perto de cabos elétricos de alta tensão, semáforos, fiação aérea de trem elétrico, ônibus elétricos ou bondes, TVs, carros, computadores de bicicletas, equipamentos de exercícios ou telefones celulares ou quando se passa por portão elétrico de segurança.

Diafonia

O receptor de pulso Polar, em modo de operação não codificada, capta sinais do transmissor a uma distância de 1 metro/ 3 pés. Portanto, ao usar o monitor de freqüência cardíaca Polar, verifique se não há nenhum outro transmissor dentro dessa faixa. Se captados simultaneamente, os sinais não codificados de mais de um transmissor podem causar leitura incorreta.

Equipamentos para exercícios

Várias peças dos equipamentos para exercícios dotadas de componentes eletrônicos ou elétricos, como indicadores LED, motores e freios elétricos podem produzir sinais de dispersão que causam interferência. Para tentar solucionar esses problemas, coloque o receptor de pulso Polar em outro lugar, conforme descrito a seguir:

1. Retire o transmissor do seu tórax e use os equipamentos para exercícios da maneira habitual;
2. vá mudando o receptor de pulso de lugar até encontrar uma área em que o visor deixe de exibir a leitura de dispersão ou o símbolo em forma de coração.
   Em geral, a interferência piora se o receptor estiver diretamente na frente do painel do equipamento, ao passo que os lados esquerdo e direito do visor são relativamente livres de distúrbios;
3. recoloque o transmissor no tórax e mantenha o receptor de pulso nessa área livre de interferências, tão distante quanto possível;
4. se o monitor de freqüência cardíaca Polar continuar não funcionando com o equipamento para exercícios, pode ser que esse equipamento apresente um excesso de ruídos elétricos, impedindo a medição da freqüência cardíaca sem fios.

Minimização de riscos possíveis durante exercícios com um monitor de freqüência cardíaca

Os exercícios podem apresentar alguns riscos, especialmente para pessoas com hábitos sedentários.

Antes de iniciar um programa de exercícios regulares, é recomendável responder às perguntas a seguir para verificar o seu estado de saúde. Se você responder sim a qualquer uma das perguntas, é recomendável consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios.

- Você não tem se exercitado nos últimos 5 anos?
- Você tem pressão alta?
- Você tem colesterol alto?
- Apresenta sintomas de alguma doença?
- Está tomando algum medicamento para pressão sangüínea ou para o coração?
- Você tem um histórico de problemas respiratórios?
- Está se recuperando de alguma doença séria ou de algum tratamento médico?
- Você usa um marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Você fuma?
- Você está grávida?

Observe que, além da intensidade dos exercícios, os medicamentos para o coração, pressão sangüínea, psique, asma, respiração, etc., bem como as bebidas energéticas, o álcool e a nicotina podem afetar a freqüência cardíaca.

É importante estar sensível às reações de seu corpo durante o exercício.
Se você sente uma dor ou cansaço inesperados relacionados ao seu nível de intensidade de exercícios, recomenda-se que pare o exercício ou continue em uma intensidade menor.

Aviso para pessoas com marca-passos, desfibriladores ou outros dispositivos eletrônicos implantados. As pessoas com marca-passos estarão utilizando o monitor de freqüência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de iniciar a utilização, sempre recomendamos um teste de exercício sob a supervisão de um médico. O teste é para assegurar a segurança e confiabilidade do uso simultâneo do marca-passo e do monitor de freqüência cardíaca.

Se você for alérgico a qualquer substância que entre em contato com a pele, verifique os materiais do Monitor de Freqüência Cardíaca Polar no capítulo "Especificações técnicas". Recomenda-se usar o transmissor em contato direto com a pele para garantir uma operação sem defeito. Entretanto, se desejar usar o transmissor sobre uma camiseta, umedeça bem a camiseta abaixo dos eletrodos para assegurar a operação sem defeito.

! O impacto causado pela umidade e o intenso desgaste pode causar leves manchas negras em roupas claras especialmente, causadas principalmente pela superficie do transmissor.

I. PERGUNTAS MAIS FREQÜENTES

O que devo fazer se...

...não souber onde estou no ciclo Opções ou Arquivo?
Pressione e mantenha pressionado o botão Parar até que hora do dia seja exibido.

...eu não puder encontrar o arquivo do exercício anterior?
Você pode ter usado o modo Medição durante seu exercício, o que significa que seu exercício não foi armazenado. Para registrar o exercício será necessário ativar o cronômetro pressionando o botão OK no modo Medição.

...não puder encontrar no meu arquivo de exercício as calorias gastas?
Verifique se definiu as informações pessoais do usuário e ativou a função OwnCal. Verifique se sua freqüência cardíaca atingiu acima de 90 batimentos por minuto (bpm) ou abaixo de 60 % de sua freqüência cardíaca máxima durante o exercício.

...eu não puder ativar meu HR_{max}-p?
Verifique se definiu as informações pessoais do usuário e ativou o Teste Físico antes de ter ativado o HR_{max}-p.

...não há leitura da freqüência cardíaca (- -)?

1. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos e se você os está usando conforme as instruções.
2. Verifique se o transmissor está limpo.
3. Verifique se não há fontes de radiação eletromagnética perto do receptor de pulso polar, como aparelhos de tv, telefones celulares, monitores crt, etc.
4. Você já teve algum problema cardíaco que possa ter alterado a forma da sua onda de eletrocardiograma? Nesse caso, consulte um médico.

...a pesquisa do código não foi bem sucedida, o quadro ao redor do símbolo de coração desaparecerá?

Posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começará a procurar novamente o sinal de freqüência cardíaca. Se ainda não tiver êxito na pesquisa do código, mas a freqüência cardíaca estiver sendo exibida e o símbolo de coração, sem um quadro, estiver piscando, você poderá iniciar o exercício, mas seu receptor de pulso poderá ser interrompido por outros monitores de freqüência cardíaca.

...o símbolo em forma de coração pisca de maneira irregular?

1. Verifique se o receptor de pulso Polar está dentro da faixa de transmissão e a no máximo 1 metro/ 3 pés do transmissor usado por você.
2. Verifique se a faixa elástica não se afrouxou durante o exercício.
3. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos.
4. Verifique se não há outro transmissor de freqüência cardíaca dentro da faixa de recepção (1 metro/ 3 pés).
5. A arritmia cardíaca pode causar leituras irregulares. Nesse caso, consulte um médico.

...outra pessoa com o monitor de freqüência cardíaca estiver causando interferência?

Seu parceiro de treinamento pode ter o mesmo código que você. Neste caso proceda da seguinte forma:

Mantenha distância de seu parceiro de treinamento e continue com a sessão de treinamento normalmente.

Ou

1. Tire o transmissor de seu peito por 30 segundos. Mantenha distância de seu parceiro de treinamento.
2. Coloque novamente o transmissor e posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começará a procurar novamente o sinal de freqüência cardíaca. Continue sua sessão de treinamento normalmente.

...a leitura da freqüência cardíaca está desordenada ou extremamente alta?

Talvez você esteja dentro do alcance de fortes sinais eletromagnéticos que causam leituras desordenadas no visor do receptor. Verifique a área à sua volta e se afaste da fonte de distúrbio.

...a exibição estiver em branco ou desaparecerem gradualmente?

Se a exibição estiver em branco, ative o receptor de pulso pressionando o botão OK duas vezes, por conseguinte, aparecerá a exibição Hora do dia. O primeiro sinal de uma bateria descarregada é o símbolo da bateria no monitor. Os dígitos também desaparecem gradualmente quando o luz de fundo é utilizada. Verifique as baterias.

...não há reações em nenhum botão?
Reinicialize o Monitor de Freqüência Cardíaca Polar. A reinicialização limpará as definições do relógio, o qual retornará para as definições padrão. As informações do usuário e as definições de Opções de medição serão salvas.

1. Pressione o botão Reinicializar com uma ponta de caneta. O monitor ficará cheio de dígitos. Se você não pressionar nenhum botão durante um minuto após a reinicialização, o receptor de pulso retornará para a exibição Hora do dia.
2. Pressione uma vez qualquer um dos quatro botões. Será exibida a Hora do dia.

...a bateria do receptor de pulso precisa ser trocada?
Recomendamos fazer toda assistência técnica com pessoal autorizado pela Polar. A garantia não cobre danos causados conseqüentemente por manutenção não autorizada pela Polar Electro Oy. A Assistência Técnica Autorizada Polar testará o seu receptor de pulso para ver se continua resistente à água após a troca da bateria e fará uma revisão periódica completa do monitor de freqüência cardíaca Polar.

J. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

O monitor de freqüência cardíaca Polar foi desenvolvido para indicar o nível de esforço fisiológico em esportes e exercício. Nenhuma outra utilização é pretendida ou sugerida. A freqüência cardíaca é exibida como o número de batimentos cardíacos por minuto (bpm).

Transmissor

Tipo de bateria:	Célula de lítio embutida
Vida útil da bateria:	Média de 2 500 horas de uso
Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material:	Poliuretano
À Prova D'água	

Tira elástica

Material da fivela:	Poliuretano
Material do tecido:	Náilon, poliéster e borracha natural incluindo uma pequena quantidade de látex

Receptor de pulso

Tipo de bateria:	CR 2430
Vida útil da bateria:	Média de 2 anos (2h/ dia, 7 dias por semana)
Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Resistência à água:	até 50 metros de profundidade
Material da tira do pulso:	Poliuretano

Material da fivela da tira de pulso e da cobertura traseira: Aço inoxidável de acordo com a diretiva EU 94/27/EU e sua emenda 1999/C 205/05 para produtos com liberação de níquel projetados para ficarem em contato direto e prolongado com a pele.

A precisão do relógio é melhor que ± 0,5 segundos/ dia em temperatura de 25 °C/ 77 °F. Precisão da medição de freqüência cardíaca: ± 1% ou ± 1 bpm, o que for maior; a definição se aplica a condições de regime de operação.

Definições padrão

Hora do dia	24h
Alarme	OFF
Data de nascimento (a faixa ajustável para ano é 1921 - 2020)	0
Sexo	Masculino
Peso	0 (kg)
Altura	0 (cm)
Atividade	Baixa
Freq.cardíaca máxima	220-idade
VO_{2max}	
male (Masculino)	45
female (Feminino)	35
Som da atividade	On
Unidades	1
Auxílio	On

OwnCal	OFF
Fitness test	On
HR_{max}-p	OFF
Função do intervalo	OFF/ temporizador do intervalo
Freq.cardíaca Intervalo	160
Quantidade de intervalo	3
Temporizador 1, 2, 3	OFF/ 2 min
Limites 1, 2, 3	80/ 160
Função de recuperação	OFF/ temporizador de recuperação
Freq.cardíaca recup.	80
Tempo de recuperação	1 min

Valores do Limite

Hora do exercício	99 h 59 min 59 s
Limites de freqüência cardíaca	30 - 240
Tempo da zona alvo	99 h 59 min 59 s
Tempo de recuperação	99 min 59 s
Calorias	99 999 kcal
Calorias cumulativas	99 999 kcal
Hora de exercício cumulativa	9999 h
Voltas registrados na memória	99
Fases de intervalo gravadas na memória	30

K. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A garantia limitada Internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canada. A garantia limitada Internacional Polar é emitada pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto em outros países.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garante ao cliente original / comprador que este produto estará livre de defeito de material e mão de obra por 2 anos a contar da data de compra.
- **Guarde sua Nota Fiscal. Ela é o seu comprovante de compra.**
- A garantia não cobre bateria, danos causados por uso inadequado, abuso, acidentes ou negligência das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, casos de ruptura ou quebra.
- A garantia não cobre danos nem danos consequênciais causados por manutenção não autorizada pela Polar Electro Oy. Durante o período de garantia o produto será consertado ou substituido gratuitamente em um centro de serviços autorizado Polar.
- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor sob as leis nacionais ou estaduais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor com relação ao revendedor, decorrentes do contrato de vanda / compra.

CE 0537 Esta marcação CE mostra compatibilidade deste produto com a Diretriz 93/42/EEC.

Copyright© 2000-2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida de qualquer forma ou através de qualquer meio sem a permissão prévia por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ™ neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas da Polar Electro Oy, exceto Sound Blaster que é uma marca da Creative Technology, Ltd. Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ® neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas registradas da Polar Electro Oy.

L. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual serve apenas para fins informativos. Os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante.

- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não oferece representações nem garantias com relação a este manual ou aos produtos nele descritos. Nesse caso, a Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não se responsabiliza por danos diretos ou incidentais, conseqüentes ou especiais decorrentes do, ou relacionados ao, uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto é protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4,
US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996,
SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734,
DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039,
FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823,
GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1,
FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240, FI 107776, US 6327486, US 6277080,
US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158.
Outras patentes pendentes.

M. GLOSSÁRIO DO POLAR

Arquivo de resumo: Apresenta as informações principais de seu exercício.

Captação máxima de oxigênio: (capacidade aeróbica máxima, VO_{2max}) é a freqüência máxima em que o oxigênio pode ser utilizado pelo corpo durante o trabalho máximo. A VO_{2max} é um bom índice da adequação aeróbica.

Configurando o monitor: Durante o exercício você pode modificar três opções de exibição selecionando informações nas linhas inferiores e superiores.

Eletrodos: As áreas chanfradas do transmissor, junto à pele. Medem a freqüência cardíaca.

Freqüência cardíaca máxima: (HR_{max}) é o número mais alto de batimentos cardíacos por minuto de uma pessoa.

Modo BasicSet: Conjunto de exercícios, em que o intervalo está desativado.

Modo Exercício: O cronômetro está ativado e seu exercício será registrado. Você pode selecionar entre o BasicUse, Conjunto de Treinamento com Intervalo e BasicSet.

Modo Medição: Medição de sua freqüência cardíaca sem o registro do exercício.

Nível de atividade: O nível de atividade física a longo prazo que você precisa avaliar a fim de executar o Polar Fitness Test.

Transmissão da freqüência cardíaca codificada: O transmissor codificado Polar automaticamente permanece em um código para transmitir sua freqüência cardíaca para o receptor de pulso. Em uma transmissão codificada, o receptor aceita os dados da freqüência cardíaca somente a partir do transmissor codificado Polar. A codificação reduz significativamente a conversa cruzada provocada por outros usuários de monitor de freqüência cardíaca. Entretanto, ele não reduz necessariamente todas as interferências do ambiente.

Treinamento com intervalo: Procura melhorar seu ritmo de corrida com períodos diferentes de trabalho e descanso.

Zona-Alvo: A área entre os limites alvo da FC superior e inferior. A seleção da zona-alvo se baseia nos objetivos físicos pessoais.

Símbolos do monitor

Indica uma medição contínua da freqüência cardíaca e pisca de acordo com o batimento de seu coração. Um coração sem o quadro indica uma transmissão de freqüência cardíaca não codificada.

O quadro ao redor do coração indica uma transmissão codificada da freqüência cardíaca.

00 Indica que não há recepção de freqüência cardíaca pelo menos que 5 segundos.

- - Indica que não há recepção de freqüência cardíaca. Posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começará a procurar novamente o sinal de freqüência cardíaca.

Na exibição Hora do dia, o alarme está ativado.
Modo medição: emite sinal sonoro se você estiver se exercitando fora da zona alvo de freqüência cardíaca.
Modo Teste Físico: soa um alarme no final desse teste.

Indica o Interval Trainer.

Indica o intervalo contínuo (Cont).

Indica a freqüência cardíaca acima da zona-alvo.

Indica a freqüência cardíaca abaixo da zona-alvo.

Barra de gráfico: A barra de gráfico consiste em cinco blocos. Um bloco intermitente indica em que nível você está nas definições Opções ou nos ciclos de recuperação do Arquivo.

Indica a bateria descarregada.

Textos do monitor

ALARM: Indica o alarme nas definições do relógio.
AM ou PM: São utilizados para definir o modo 12H ou 24H. Por exemplo, no modo Hora 24h, 13:00 significa 1:00 PM.
AVG: Junto com uma leitura indica a freqüência cardíaca média.
BasicUse: Exercitar-se sem definições.
BestLap: Indica as informações sobre o tempo da volta mais curta.
Birthday: Dia de seu nascimento.
Cont: Até 30 intervalos, um após o outro, a menos que a fase Intervalo seja parada manualmente.
CoolDown: Fase de desaquecimento no final de um exercício de treinamento com intervalo.
E0: Definições do BasicUse.
E1-E5: Indica qual o conjunto de exercícios que você usou para o exercício.
EXE. SET: Inicia a definição do BasicSet (Int OFF) ou o Conjunto de Treinamento com Intervalo (Int On).
Exe. Time: Duração do exercício.
FILE: Indica o modo de arquivo.
FIT. TEST: Indica o modo de teste de forma física.
Fri: Sexta-feira
FULL: Após ter armazenado 99 voltas (o uso de intervalos reduz a quantidade). Aparece FULL no monitor. Você pode continuar a fazer tempos de voltas ou intervalos, mas eles não serão registrados no arquivo.
HR_{max}-p: Valor de freqüência cardíaca máxima prevista.
Interval, Int: Modo Opções: Indica o Conjunto de Treinamento com Intervalo. Modo Exercício: Indica a sessão de exercício com intervalo incluindo as fases de aquecimento, intervalo e desaquecimento.
InZone/ Above/ Below: Indica a tempo gasto dentro, acima ou abaixo da zona-alvo.
KCal: Indica a energia consumida em seu exercício.
LAPS: Indica quanto tempo de volta foi armazenado.
Lap Time, Lp: Tempo da volta.
Lim High: O limite da FC superior da zona-alvo.
Lim Low: O limite da FC inferior da zona-alvo.
Limits1, 2, 3: Limites da FC para Zonas-alvo 1, 2 e 3.

MAX: Junto com uma leitura de freqüência cardíaca indica a freqüência cardíaca mais alta.
MAX %: Junto com uma leitura de freqüência cardíaca indica qual a porcentagem que sua freqüência cardíaca atual está de sua freqüência cardíaca máxima.
Mon: Segunda-feira
OPTIONS: Indica o modo Opções.
OwnCal: Calcula o consumo de energia durante o exercício em Quilocalorias. 1 quilocaloria (kcal) = 1000 calorias (cal). Você pode acompanhar quanta energia você perdeu exercitando-se em uma sessão de exercícios ou em um dia, semana ou mesmo em um ano. O OwnCal pode ser utilizado como uma medida de exercícios, por exemplo, um plano nutricional.
O cálculo de calorias OwnCal tem início quando sua freqüência cardíaca alcança 90 batimentos por minuto ou estiver acima de 60 % da freqüência cardíaca máxima, qualquer que seja menor. Estes limites são definidos para contar somente calorias do exercício. Quanto mais elevado for a freqüência cardíaca, mais rápido será o consumo de energia. O OwnCal é calibrado individualmente por seu peso, captação máxima de oxigênio (VO_{2max}) e freqüência cardíaca máxima (HR_{max}) previstos. O OwnCal mais preciso é recebido através da entrada de seus VO_{2max} e HR_{max} medidos clinicamente (em tarefa árdua máxima ou teste de esforço ciclístico) no receptor de pulso. A medição do consumo de energia é mais precisa em atividades contínuas como ciclismo e corrida.
OwnINDEX: Resultado do Polar Fitness Test e contagem comparável com a captação máxima de oxigênio (VO_{2max}) em ml/kg/min.
RecoHr, recuperação baseada na freqüência cardíaca: Você ajusta a freqüência cardíaca que encerrará o seu cálculo de recuperação. No modo de Arquivo, você verá a queda na sua freqüência cardíaca e a duração da recuperação.
RecoTime, recuperação baseada em tempo: Você ajusta o tempo de recuperação no modo de Opções. No modo de Arquivo, você verá a queda na sua freqüência cardíaca e a duração da recuperação.
Sat: Sábado
Sex: Indica o sexo (Feminino ou Masculino) em definições do Usuário.

SplitTime: O tempo a partir do início do exercício até o armazenamento do tempo fracionado.
StopWatch, Sw: Indica cronômetro.
Sun: Domingo
Thu: Quinta-feira
TIME1/ TIME2, TimeOfDay: Indica a hora do dia.
Timer1, 2, 3: Modo Treinamento com Intervalo: Temporizadores de contagem decrescente para a definição do Treinamento com Intervalo.
Tot. Time: Esta função conta o tempo de exercício cumulativo gasto durante várias sessões de exercícios.
Tue: Terça-feira
WarmUp: Fase de aquecimento no início de um exercício de Treinamento com Intervalo.
Wed: Quarta-feira

Índice

Alternar os fusos horários 1/ 2 34
Alternar os limites da FC 38
Alternar o tipo de exercício 49
Armazenamento do tempo de volta e fracionado 39, 57
Ativar/desativar alarme da zona-alvo .. 37
Ativar/desativar auxílio 31
Ativar/desativar HR_{max}-p 29
Ativar/desativar limites da FC 24
Ativar/desativar OwnCal 28
Ativar/desativar som da atividade/botão 30
Ativar/desativar Teste Físico 29
Atualizar HR_{max}-p e OwnIndex nas informações do usuário 68
BasicSet ou Conjunto do Treinamento com Intervalo 22
Botões 6
Cálculo de recuperaçâo 45, 56
Inciando un conjunto de exercício 42
Começar a medição de sua freqüência cardíaca 9, 37
Como inserir as definições 16
Conexão com o computador 59
Configuração do monitor 40
Consumo Pessoal de Calorias 90
Cuidado e manutenção 71
Definindo data 33
Definindo Hora do dia 32
Definindo dicas 34
Definindo alarme 32
Definindo informações do usuário 18
Definindo temporizadores 24
Definindo limites de FC 24
Definindo o cálculo de recuperaçâo 26
Definiçoes de Exercícios 21
Especificações técnicas 81
Exercício BasicSet 22, 47
Exercício do Conjunto de Treinamento com Intervalo 22
Exercitando como Conjunto de Treinamento com Intervalo 42
Fazendo download de dados de treinamento para um computador com o software Polar Precision Performance 60
Fazendo upload das definições a partir do computador com o software Polar Precision Performance 61
Fazer pausa em um exercício 39
Freqüência cardíaca máxima prevista .. 65
Funções durante o Exercício 37
Garantia 84
Glossário 86
Iluminar o monitor 38, 49
Informações sobre recuperação do exercicio BasicSet 48, 53
Iniciação fácil 8

Isenção 85
Interromper a medição de sua freqüência cardíaca 10
Interromper uma fase de exercício com intervalo 49
Interromper uma sessão de treinamento com intervalo 47
Interromper o cálculo de recuperação ou intervalo 49
Introdução 5
Modo hora do dia 12h/ 24h 33
Modos e suas funções 11
Nomeando os conjuntos de exercícios 27
OwnIndex 63
Perguntas mais freqüentes 77
Pesquisa de código 35
Precauções 73
Recuperar informações sobre o treinamento 50
Redefinindo o cronômetro a zero 41

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Finlândia

Tel. +358-8-520 2100

Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi

Material reciclável. Impresso na Finlandia. Design gráfico CIS, Kajaani, Finlândia.

Exibe a freqüência cardíaca como bpm e % de HR_{max}, a freqüência cardíaca média e a duração do exercício.

Permite ajustar 5 conjuntos de exercícios para treinamento com intervalo com as zonas-alvo de freqüência cardíaca e cálculo de recuperação. Grava arquivo completo do último exercício e um sumário dos 5 últimos exercícios.

Prevê a sua captação máxima de oxigênio.

Reduz possíveis interferências de outros monitores de freqüência cardíaca.

Recursos de relógio Esportivo.

Visite www.polar.fi para carregar as configurações de exercícios.

17922773.00 PRT B

S410™/S210™

MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDIACA

POLAR®